

# 電動歯ブラシについて知ろう！

～特徴を知って、口の中を効果的にきれいにしよう～

口腔清掃用具の一つである電動歯ブラシは、家電量販店や薬局、ネットなどでも販売されていて、数多くの種類を目にする機会があります。「使ってみたいけれど、どういうものが良いかしら？」「手用歯ブラシに比べてきれいになるのかしら？」などの質問の声も耳にします。今回は、電動歯ブラシについて紹介します。

## 電動歯ブラシの種類

### <高速運動式歯ブラシ>



- ・毎分2500～7500回以下の振動数で歯に付着したプラークを落とします。
- ・歯ブラシの動き方は①毛束振動式②毛束回転式③反転式に分類されます。
- ・使用時には手を動かさない物がほとんどです。

### <音波ブラシ>



- ・毎分約3万回の振動と20Hz～2MHzの音波の作用でプラークを落とします。
- ・基本的には歯ブラシを自分で動かす必要はありません。

### <超音波ブラシ>



- ・周波数は1,6MHz. 超音波の力で歯とプラークの付着部分を弱め、プラークを落とします。
- ・手用歯ブラシと同様に手を動かして磨きます。

\*機種ごとに性能は異なります。

## 電動歯ブラシの特徴と利点・欠点

特徴 (機種により異なる)	利点 😊	欠点 ☹️
手を細かく動かすことが必要ない	・歯の面にあてることに集中できる ・腕や手指の疲労が少ない	・歯磨きをすることが手指の発達を促す訓練の一つと考えられると、その経験が少なくなる
速いスピードで毛先が動く	・短時間で磨ける	・長時間一カ所に強くあて過ぎると歯や歯肉を傷つける心配がある
圧の強弱や動きを選べる	・歯肉のマッサージをする、茶しぶを落としやすいなどの種類がある	・口腔内にあったものを選ぶことが難しいため、専門家への相談が望ましい
ボディ(本体)が太い	・握りやすく安定する ・あてやすい部位が増える	・重いものは腕が疲れてしまう
振動がある、音がある	・振動や音の感覚を好む人には、歯磨きが楽しいことに繋がることがある	・口の中を触れられることや音が苦手な人には歯磨きが嫌なイメージに繋がる心配がある

## 電動歯ブラシの基本的なあて方

### <奥歯のおもて側(ほっぺた側)>



歯と歯肉の境目に水平または45度に毛先をあてる。

### <奥歯のうら側(べろ側)>



歯と歯肉の境目に毛先を斜め45度にあてる。

### <下の前歯のおもて側>



歯と歯肉の境目に毛先が水平になるようにあてる。

### <奥歯のおもて側(ほっぺた側)>



カップ型ブラシの場合は、歯肉のカーブ(丸み)に沿わせるように毛先をあてる。

### <奥歯の後ろ>



毛先の先端の部分にあてる。

### <前歯のうら側>



歯ブラシを横にするとあたりにくいので縦にして磨く。

## 質問？

- Q. 電動歯ブラシと手用歯ブラシはどちらがきれいになりますか？  
A. 清掃の効果はほとんど差がないと言われています。
- Q. 電動歯ブラシがあれば、お口の中はきれいになりますか？  
A. あて方の工夫をすることが大切です。電動歯ブラシだけではむし歯や歯周病の原因となるプラーク(細菌の塊)を取り除くことは難しいです。糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなどの補助清掃用具を併用することが望ましいです。



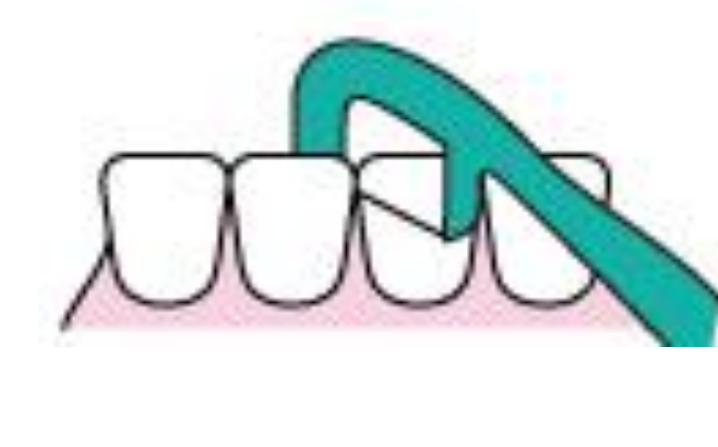
赤く染まったところが磨き残しのプラーク



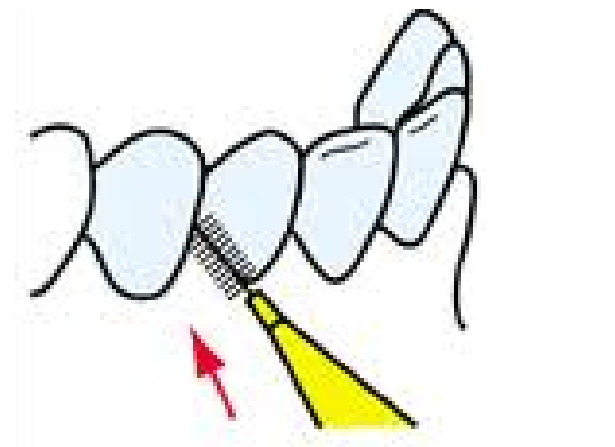
一本ずつ毛先をあてる



大分きれいになった！  
歯と歯の間は糸ようじ！



糸ようじ



歯間ブラシ

- Q. 歯磨き剤はどのようなものが良いですか？  
A. 歯と歯肉を痛めないように、また飛び散りにくいように、研磨成分(細かい粒子)や発泡成分(泡立ちの成分)の少ないものが良いです。電動歯ブラシ専用の歯磨き剤も作られています。

飛び散らないような手順:①歯磨剤をつける→②口に入れる→③スイッチを入れる

※口腔内写真の掲載について、患者の保護者の方に使用の同意を文書にていただいています。

## 注意点！

- ☆防水機能を備えているものもありますが、家電と考えて湯船での使用は避けましょう
- ☆ペースメーカーなど体内に電子医療機器を埋め込んでいる人は、主治医に相談しましょう



電動歯ブラシは機種ごとに性能が異なります。一人ひとりに合った効果的な電動歯ブラシの使い方をするために、担当の歯科医師や歯科衛生士にどうぞお気軽にご相談ください。

