

でん どう は  
**電動歯ブラシに**  
きょう み  
**ご興味がありますか？**

最近では、様々な電動歯ブラシが発売されています。

電動歯ブラシには、  
どんな効果があるの？

どうやって  
使えばいいの？

電動歯ブラシの基本について  
ご紹介します！

 **電動歯ブラシの主な種類**

現在の歯科取扱品の  
主流

	 <b>高速運動 電動歯ブラシ</b>	 <b>音波電動歯ブラシ</b>
清掃の仕組み	・小型モーターの振動・回転 によってプラークをかきとる	・リニアモーターによる 高速振動や回転による プラークの除去 ・高速振動から生まれる 水流によるプラークの除去
振動数(毎分)	3,000~7,000回	20,000~40,000回
動かし方	小刻みに動かす (手用歯ブラシと同じ)	歯に当てるだけ

Q: 電動歯ブラシを使うと、  
どのような効果があるのですか？

A: 電動歯ブラシを使うことで、歯磨きを短時間で  
済ませられるなど、様々な効果があります。

ただ、手用歯ブラシと比べた時に、  
デメリットもあります。

電動歯ブラシのメリット・デメリットについて  
確認してみましょう！

 **電動歯ブラシのメリット**

**《メリット》**

- ・短時間でのブラッシングが可能です
- ・手指機能低下やマヒのある方も、  
柄が太く持ちやすいです
- ・ブラシ部分を交換することで、歯の形や  
口腔内状況に合わせたケアが可能です
- ・介助者の負担軽減に繋がります

 **電動歯ブラシのデメリット**

**《デメリット》**

- ・ブラシの当て方が適切でないと、汚れを落としきれ  
なかったり、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます
- ・重いので、長時間使用すると手が疲れます
- ・値段が高いです



## 手用歯ブラシと電動歯ブラシの使い分け

### 《手用歯ブラシのメリット》

- ・毛先の種類や持ち手の部分の形などが豊富で、口腔内の状況や手指機能の発達に合わせて歯ブラシを選択できます
- ・手指機能の発達を促します



電動歯ブラシと手用歯ブラシのどちらを選べば良いのか、お悩みの方は歯科医師・歯科衛生士までご相談ください！

患者さんや介助者の方と相談しながら、口腔内状況や生活環境などに合ったものをご提案いたします。



Q: 電動歯ブラシを使い続けることで、歯ぐきが傷ついたりしませんか？

A: 正しく使用していれば、問題ありません。

しかし、毛先を歯に強く押し当てたり、ゴシゴシ磨くと、歯ぐきや歯に悪い影響が出る可能性があります。

電動歯ブラシの操作方法を覚え、適切に使いましょう！



## 電動歯ブラシの操作方法

### ①歯1本ずつにブラシを当てる

丸みのある歯の表面に対して、ブラシの毛先がどの方向からも常に添うように、歯1本ずつにブラシを当てるようにしましょう。

#### 《前歯の磨き方》



ブラシを縦にして当てましょう

#### 《奥歯の磨き方》



ブラシを横にして当てましょう



## 電動歯ブラシの操作方法

### ②ブラシの毛先を歯に軽く当てる

歯に軽く当てるだけで十分な清掃力があります。毛先がつぶれない程度に、歯にそっと置いて優しくふれるように当てましょう。



### ③ゆっくり動かす

手用歯ブラシのようにゴシゴシと動かす必要はありません。磨く場所へゆっくり毛先を移動させましょう。



Q: 電動歯ブラシには、どのような歯磨き粉を使えばいいのですか？

A: 歯磨き粉を使用する場合には、電動歯ブラシ用の歯磨き粉があります。(低研磨・低発泡)  
※振動で歯磨き粉が飛び散るので、口の中に入れてからスイッチを入れるようにしましょう！



また、フロスや歯間ブラシの併用も大切です。



当センターにもいくつか電動歯ブラシを置いてあります。お試しいただけますので、お声かけ下さい！





一人ひとりのお口の状態や環境に合ったものがありますので、ぜひご相談下さい！



また、質問がございましたら、歯科医師・歯科衛生士にお気軽にお声がけ下さい。

<参考文献> 平山 富典:電動歯ブラシ マルチチェック より適切な選択・指導が可能に！、歯科衛生士、クインテッセンス出版 2019年3月号  
岡野 隆:歯科衛生士のための臨床歯科衛生士のエビデンス活用50%, クインテッセンス出版, 2017年3月