センターだより

第41号

令和4年4月1日

編集・発行　東京都立心身障害者口腔保健センター（指定管理者：公益社団法人東京都歯科医師会）
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ8F･9F　電話 03-3235-1141（代表）／03-3267-6480（予約･診療）

自分のお口に合った歯ブラシを選ぼう！

歯ブラシは薬局や歯科医院などで様々な種類のものが販売されています。一人ひとり、歯並びや口腔内の環境も違うため、自分に合った歯ブラシを選択できるように、今回は歯ブラシの特徴や選び方をご紹介します。

お口の中を観察してみよう！

自分に合った歯ブラシを選ぶには、自分の歯や歯並びのことを知っておく必要があります。時間をかけて歯みがきを頑張っても歯ブラシが自分のお口の中の環境に合っていなければ、むし歯や歯周病の予防や改善は難しいです。自分に合った歯ブラシを選べるようになるために、まずは自分のお口の中を観察してみましょう。

歯並び

歯並びが不揃いで、歯が横を向いていたり、前後に重なるように生えていませんか。

プラーク・歯石

プラークや歯石はどこに、どのくらい溜まっていますか。

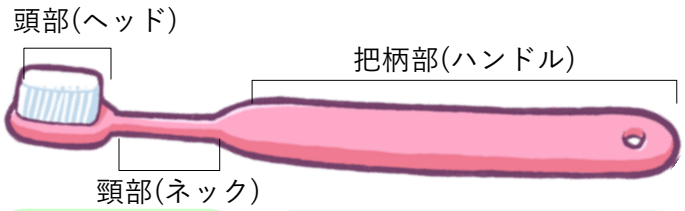
むし歯

歯に穴が開いていたり、白濁や着色、歯がしみるなどの症状はありませんか。

歯周病

歯ぐきが赤く腫れていませんか。また、口臭が気になったり、揺れている歯はありませんか。

歯ブラシの形状の特徴を知ろう！

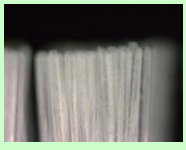


□ 毛の硬さ
- 軟らかめ
- 普通
- 硬め

□ 毛の素材
- ナイロン
- PBT(飽和ポリエステル樹脂)
- シリコン
- 動物の毛

□ 毛先の形状

・ラウンド毛



・テーパード毛

画像：ライオン歯科材 HP より引用

歯ブラシ以外の道具をみてみよう！

□ 歯間ブラシ
歯と歯の間やブリッジの下、歯が抜けたままになっている所、矯正装置の周りなどに使います。

□ デンタルフロス
歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間に使います。ホルダー付き、糸まきタイプがあります。

□ ワンタフトブラシ
歯ブラシの毛先が届きにくいところに使います。歯並びが悪いところ、親知らず、生えている途中の歯にも当たりやすいです。

基本的なおすすめの歯ブラシタイプ

□頭部(ヘッド)	□毛	□頸部（ネック）
コンパクト (長さ 2.0 ㎝以下)	硬さ：ふつう 素材：ナイロン PBT	ストレート

人によって歯の大きさや歯並びは異なります。１本１本の歯面にきちんと当てるためには、小回りが利くコンパクトなヘッドが磨きやすいです。毛は、耐摩耗性があり乾燥しやすく清潔に保てるナイロン製や PBT(飽和ポリエステル樹脂)製がおすすめです。PBT 製は耐久性にも優れています。ネックは基本的に歯面に垂直に毛が当たってプラーク除去率が良くなるストレートネックがおすすめです。

タイプ別 歯ブラシ選び 注目ポイント

握力はある？	手指の細かな動作が難しい場合や、握力が弱い等の理由で歯ブラシを握ってうまく磨けない場合、太めのハンドルが適しています。
口が開きづらい？	あまり口を開けずに磨くためには、ヘッドが薄いと奥まで入れやすいです。

口腔粘膜ケア

お口の中は歯だけでなく、粘膜にも食べかすや細菌が付着します。健康であれば自浄作用により汚れが洗い流されますが、お口の機能が低下していると自浄作用が働きにくくなります。高齢者の多くは加齢や薬の副作用から唾液が減少し、口腔内が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなります。そのため粘膜専用のブラシやスポンジを使用し、口腔粘膜ケアを行いましょう。細菌を取り除き、唾液の分泌を促し、口臭や誤嚥性肺炎の予防をしていきましょう。

質問 ①

歯ブラシはいつ交換すればいいの？

歯ブラシの交換の目安はおよそ**１か月**です。
1 か月経たずに歯ブラシの毛先が開くのは歯磨きに力が入りすぎてしまっている可能性があります。優しく磨きましょう。
また、歯ブラシを噛んでしまうために毛先がすぐに開く場合は値段が安い歯ブラシを使用し、こまめに(1～2 週間など)交換しましょう。

質問 ②

ヘッドが大きめの歯ブラシの方が汚れを一気に落とせる気がするけど…

手指の細かな動作が難しい方は、ヘッドが大きめの歯ブラシを使用し、接触面積を増やすことで、清掃効率を上げるのもひとつの方法です。ただし、ヘッドが大きい歯ブラシは小回りが利きにくいため、細かい部分を磨くのが難しくなります。歯磨きのテクニックに合った歯ブラシを選びましょう。

さいごに

今回紹介した内容以外にも歯ブラシを選ぶポイントはあります。ご自身でお口の中の現状を知ることや、自分のお口に合った歯ブラシを選択することも大切ですが、定期的に歯科受診をすることが大切です。ホームケアとプロフェッショナルケアで健康な口腔の維持を目指しましょう。

【参考文献】
1)　森光恵，森昭：患者さんに合う歯ブラシの選び方,歯科衛生士 2018 vol 42:28-41

東京都立心身障害者口腔保健センター