

電動歯ブラシの知識をアップデート！

電動歯ブラシの始まりは、1960年頃手指の動きに障害のある方のセルフケアのために開発されました。今では、様々な機能が搭載された電動歯ブラシが販売され、障害の有無に関わらずだれでも一度は電動歯ブラシに興味を持ったことがあるのではないのでしょうか。

今回は、電動歯ブラシについて障害のある方がホームケアの際に役立つ情報を紹介していきます。

01. | 最近の電動歯ブラシ

電動歯ブラシは、洗浄のメカニズムの違いにより、いくつかの種類に分かれています。現在は、「音波振動式電動歯ブラシ（音波歯ブラシ）」が主流となっています。代表的な音波歯ブラシを紹介します。

バッテリー	充電式	電池式
プラーク除去方法	約30,000回/分の音波振動でプラークを取る	歯磨き動作に振動がアシスト
使い方	歯の表面に当てるのみ	手用歯ブラシと同じように動かす
メーカーによる音波振動の特徴	製品①：反復回転運動と立体的な振動で、高いプラーク除去効果が得られる 製品②：高速振動・ブラシヘッドの振幅による音波水流でプラークを洗浄できる	製品①：音波振動が汚れ除去をアシスト 製品②：丸型ブラシ 反転式電動歯ブラシ
振動数（/分）	約9,900～45,000回（機種によって振動数が異なります）	約5,000～9,000回



最近では、さまざまな機能がついている電動歯ブラシもあります！

- ・適切な角度、動かしすぎや押し付けすぎを、センサー点灯で教えてくれる
- ・専用アプリで、磨き方をリアルタイムでコーチングしてくれる
- ・ブラシヘッドの交換時期を教えてくれる
- ・楽しく磨けるようなかわいいキャラクターやアプリがサポートしてくれる
- ・舌専用のブラシやポイントブラシなど、ブラシの形状が豊富

02. | 電動歯ブラシの基本的な磨き方



- ① 歯と歯肉のきわにブラシを当てます
- ② 歯1本あたり2～4秒当て、歯の並びに合わせてゆっくり動かします

【上手に磨くコツ！】

- ・歯並びが悪いところ⇒歯の面に当たるよう、ブラシの角度を変える
- ・舌がある側面⇒ブラシを歯に対して斜め45度にして当てる
- ・前歯裏側⇒ブラシの角度を縦にして1本ずつ磨く

03. | 障害のある方への電動歯ブラシを使うメリット 😊

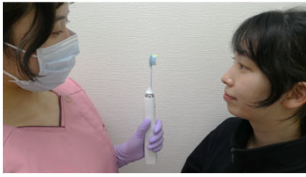
- ・歯ブラシを小刻みに動かす操作がいらないため、細かく動かすことが苦手な方でも使いやすい
- ・介助者磨きに多くの方が介入する場合でも、細かなテクニックが不要
- ・短時間しか磨けなくても、効率的にプラークが取れる
- ・歯科診療で使う機械の慣れに繋がる

04. 初めて電動歯ブラシを使うときのポイント

初めて電動歯ブラシを使うとき、音や振動によりイヤになってしまう方もいらっしゃいます。まずは、電動歯ブラシに慣れることから段階的に始めてみましょう。

障害者歯科診療で行う「Tell-Show-(Touch)-Do法」という技法を使った自宅でもできるステップをお伝えします。

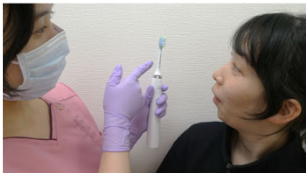
STEP 1.



電動歯ブラシで磨くことを伝えよう (Tell)

- ・“うごく歯ブラシ”など分かりやすい表現で電動歯ブラシで歯を磨くことを伝えてみましょう

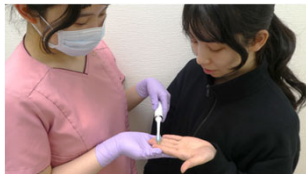
STEP 2.



電動歯ブラシの振動や音を見せよう (Show)

- ・電動歯ブラシのスイッチを入れ、**振動に注目**してもらえるように見せてみましょう

STEP 3.



電動歯ブラシに触れてみよう (Touch)

- ・振動している電動歯ブラシをまずは**手で触れて**みましょう
- ・**10秒数える間**など、終わりの見通しを決めて行うとgood!

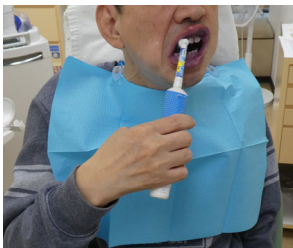
STEP 4.



電動歯ブラシを口の中で動かしてみよう (Do)

- ・**過敏の少ない下の奥歯**から電動歯ブラシを当ててみましょう
上の前歯は過敏が強いため、使い始めは避けましょう
- ・10秒数える間、歯に当て、できたら**ほめましょう**
慣れてきたら、当てる部位を徐々に増やしていきましょう

05. 電動歯ブラシを使用している方の紹介



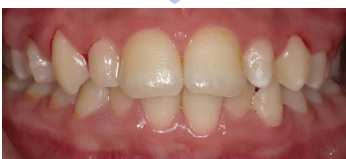
60歳 男性

手首が硬いため歯ブラシの向きを変えること、歯ブラシを細かく動かすことが苦手な方です。
丸型の電動歯ブラシを使うことにより、歯ブラシを立てた状態で、手首を返すことなく右上の犬歯付近が磨けます。
歯ブラシを細かく動かすよりも、歯に一定時間当てる方が動作的に得意なため、電動歯ブラシが適している方です。

before



after



17歳 女性

ブラッシング圧が弱く、細かく動かすことが苦手です。
上の歯には、左右対照的にオレンジ色の汚れが厚く付着しています。これは、日数が経った歯垢（細菌のかたまり）です。

鏡でオレンジ色の汚れを見てもらいながら電動歯ブラシで磨いてもらいました。
ブラッシング圧は弱くても、歯垢に電動歯ブラシが当たることで頑固な汚れも概ね落とすことができました。

「どれがいいかわからない...」 「使えるか不安」 こんなお困りごとありませんか？



当センターでは電動歯ブラシのお試しができます。
有効的に使うためには、歯科医師・歯科衛生士の指導が大切です。
ご希望がございましたら、お気軽にご相談ください！