

「電動歯ブラシ」の種類と上手に歯を磨くポイント

城里町歯科医師会

今回は電動歯ブラシについてお話しします。「電動歯ブラシ」は、単に動力を利用して歯を磨くだけのものや、手動では難しい動きや特殊な能力を備えたものなどがあります。電動歯ブラシの種類や上手な使い方などについてお話しします。

■ ハミガキの目的

ハミガキの目的は、歯垢(食べかすとは別です)を落とすことです。歯垢を目で確認することは難しいですが、ハミガキ前に舌で触れたときにザスザスと感じるのが歯垢です。

■ 電動歯ブラシの種類

1. 電動歯ブラシ

その名のとおり自動的に動く歯ブラシです。ただ単に動くだけのものから、複雑な動きをするものまで多岐に渡ります。

一般的に複雑な動きをするものほど、価格が高くなります。

2. 音波歯ブラシ

ブラシの振動で歯垢を除去する点は、電動歯ブラシと同じですが、音波歯ブラシでは振動により音波を発生させることができます。

この音波が高速の水流を作り出し、口の中の細菌に直接作用して、歯垢と歯垢の中にある何億という細菌のつながりを破壊してくれます。

3. 超音波歯ブラシ

最も歯垢の除去率が高く、音波よりもさらに高い超音波を発生させることができます。

超音波により、歯垢を除去するだけでなく、歯と歯垢内部にいる細菌とのつながりを弱め、細菌を付着しにくい歯にしてくれます。また、超音波歯ブラシだけが粘度の高い細菌を破壊できるという研究結果も実証されています。

■ 上手に歯を磨くポイント

電動歯ブラシを使い上手に歯を磨くためのポイントは、手磨きのように動かさないことです。

手磨きの癖で、つい上下左右に動かしてしまいがちですが、電動歯ブラシは、歯と歯茎の境目に当てた状態から動かさないことが大切なポイントです。

自分に合ったハミガキの仕方を見極めて、歯を健康に保ちましょう。



よい歯のコンクールに応募してみませんか？

	8020 高齢者よい歯のコンクール	親と子のよい歯のコンクール
対象者	80歳以上(誕生日が昭和12年3月31日以前)で、自分の歯(治療歴があっても可)を20本以上有する方〔過去の入賞者を除く〕	満3歳から6歳(誕生日が平成23年4月2日～平成26年4月1日)の未就学児とその父または母〔過去の入賞者及び喫煙習慣がある者を除く〕
応募方法	下記①～⑥の必要事項を記載し、ハガキまたはFAXで茨城県歯科医師会8020事業係宛に応募してください。応募された方に口腔診査票を送付しますので、茨城県歯科医師会会員の歯科医院で検診を受けてください。 <必要事項> ①郵便番号及び住所 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥かかりつけまたは最寄りの歯科医院名及び電話番号 ※「8020高齢者よい歯のコンクール」の応募者は、歯科医院で検診を受ける際に日常の笑顔などのスナップ写真をお持ちください。「親と子のよい歯のコンクール」の応募者は、親子の顔写真(前歯が見えている笑顔の写真)をお持ちください。	
応募期限	7月25日(火)〔必着〕	6月30日(金)〔必着〕
入賞者	最優秀1名、優秀5名、シニア賞1名、茨城県歯科医師会長特別賞1名	最優秀及び優秀合わせて10組以内
表彰	11月19日(日)、茨城県歯科医師会館において開催する「第26回茨城県民歯科保健大会」の席上で、表彰します。	

応募先・問合せ 茨城県歯科医師会8020事業係(〒310-0911 水戸市見和2-292-1)
 ☎029-252-2561 ☎029-253-1075