



【問い】娘が小学校での歯ブラシ指導の時に、使用している歯ブラシが少し大きいようなので小さめの歯ブラシに交換するよう指導されました。どんな歯ブラシを選んだらいいですか。(佐世保市・35歳女性)

【答え】歯磨きはむし菌や歯肉炎の予防にとっても重要です。食べかすや歯垢(しこう)を取り除くと、口の中が清潔になり、食べ物の

味や食感が分かりやすくなくなります。歯ブラシが歯肉をマッサージュすることで血行が良くなり、唾液の分泌が促されます。一生自分の歯で食事できれば、体や心の

健康にもつながります。さて、歯ブラシは大きく分けると、手用歯ブラシと電動歯ブラシがあります。子ども用は年齢、歯列によ

って、いろんなサイズがあります。(ハンドル)や清掃面は平たんなものが良いでしょう。歯肉の状態が良ければ毛の硬さは「ふつう」で十分。歯肉から出血する場合は「やわらかめ」を。「かた

り、左右に首を振る前後左右)運動型、円形のブラシが高速回転する反転運動型、ブラシが毎分3万回微振動する音波歯ブラシなどがあります。正しく使用すれば、手用歯ブラシと同等の効果を得られます。手用歯ブラシでうまく磨けない人は使用してみると良いでしょう。

## 歯ブラシの選び方は

### 楽に握れるサイズを

りますが、握りやすく、楽に歯を磨ける大きさを選ぶことが重要です。手用歯ブラシであれば、毛のある部分(ヘッド)は小さめで毛束は3列、頸部(けいぶ)ネック)は細長く、持つ所

「め」が好きな人もいます。ところが、強く磨くと歯肉を傷め、歯の摩擦を引き起こすこともあるので、力加減には注意が必要です。電動歯ブラシには、ブラシが高速で前後運動した

市販品を含め歯ブラシの種類は非常に多く、電動歯ブラシのように高価なものもあります。自分に合った歯ブラシを選択するのは難しいものです。かかりつけの歯科医院で相談することをお勧めします。

回答者



山下 泰裕  
やました たいしよ

佐世保市大岳台町  
山下歯科医院院長

#### 質問をどうぞ

歯と口に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。