

むし歯ZERO通信

令和6年4月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733



むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●歯ブラシの選び方

色々な歯ブラシがある中で、どのように選んでいますか？

たくさんのメーカーがたくさんの商品を出しています。

自分に合った歯ブラシを選ぶポイントは、ズバリ歯科衛生士に選んでもらうこと！

ここでは、歯ブラシの特徴をご紹介します。

●歯ブラシの毛先

歯ブラシの毛先の形状はラウンド毛とテーパー毛（極細毛）に大別されます。

ラウンド毛



毛先が丸く加工されている

テーパー毛



先端に行くほど細く加工されている

ラウンド毛はテーパー毛に比べて、歯面への到達面積が広く歯面のプラークをしっかりと除去します。

テーパー毛は、歯の間や隙間にも、毛が届き、柔らかい毛は歯肉に低刺激です。



短い

9 mm

また、刷毛が短いほど硬く、柔軟性に欠けます。

毛束の密集度が増加すると硬さが増加したように感じます。

一般的には、ラウンド毛の方が清掃効果が高く、毛先が細く柔らかい。

テーパー毛は、歯ぐきに腫れや炎症がある人に向いていると言われます。



●歯ブラシヘッド

歯ブラシのヘッドの“大きさ”や“形”にもいろいろあります。
ヘッドが小さいものは、奥までしっかり届きますが、歯磨き効率が落ち時間がかかります。
逆に大きいものは、その分歯にあたる面積が広がるため効率が良くなります。



コンパクト



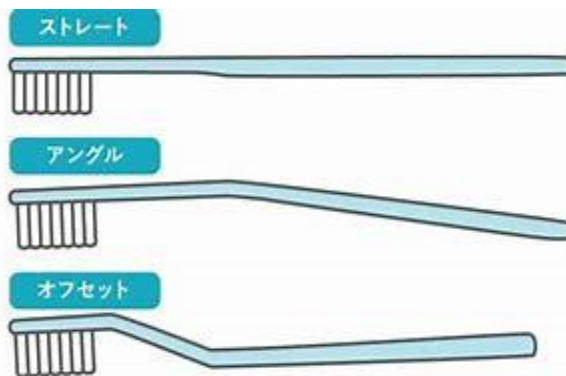
レギュラー



大きめ

●歯ブラシのネック、ハンドル

歯ブラシのネックは、長いものが奥に届きやすいです。
力の加減ができるしなるタイプのもの、
口にフィットするようにカーブになっているものもあります。



基本の形です。

奥歯に届きやすい形状です。

力が弱く伝わります。

ハンドルは、太い方が握力の弱い方でも持ちやすくなっています。
また、鉛筆のように持つ方は丸い形のものより角がある形の方が持ちやすいです。

●歯磨きのポイント

大切なのは、力のコントロールです。
力の入れすぎは、歯ぐきを傷つけてしまいます。
プラークは、土の上の落ち葉のイメージ。
力を入れて箒を使うと土ごと集めることになります。
力を入れなくても、プラークは落とすことができます。



歯磨きの仕方は、歯ブラシと同じで、口の状態によって、ひとりひとり異なります。
歯科医院で歯科衛生士から指導を受けると良いでしょう！