

発行日 2009年7月1日

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.6

発行所：医療法人社団 恵仁会 あい歯科クリニック
〒053-0833 北海道苫小牧市日新町2丁目7-3
TEL0144(71)4141



皆さん こんにちは、今回の恵仁会通信は苫小牧発です。

7月そろそろ夏休みシーズン、ビールがおいしい季節となりました。

よく患者様に相談されることの一つに歯ブラシの選び方があります。今回は簡単ではありますがこのことについてお話しします。

1) お勧めしない歯ブラシ。

①動物の毛の歯ブラシ

一般に豚毛が多いようです。動物の毛はナイロンのに比べて乾きが悪く不衛生です。

しかもこんなふさふさした柔らかすぎる動物の毛では歯垢は落ちません。

②毛先が極細の歯ブラシ

ずばり細すぎて歯垢を落とす力が弱く必要以上に柔らかいので毛がふにゃっと曲がって逃げてしまい、歯垢が取れません。

③山切りカット

歯の1本1本の横幅は違います。この均一にカットされた山の形が幅のちがう歯の間にヒットしません。逆に毛の山のでっぺんしか歯に当たらずに歯の歯の間の汚れが落ちないとも言われています。

④毛先が球

歯や歯ぐきを傷つけず、やさしくしっかり磨けます。と書いてありますが、ブラシ圧が逆に高くなり歯ぐきを傷つけます。

2) 歯ブラシの選び方

① 毛のカット

平切型が一番いい。毛の高さが均一だから、どこにも当たる。

② ハンドル (握るところ)

平べったいもの、丸いもの、角ばったりといろいろあるので自分で握ってみて好きなものでよい

③ 真上から見たブラシの形

長方形がいい。角がかくばっていると、その角を使って歯の隅を磨くことができるからだ。逆に丸いと隅が磨けません。

④ 硬さ

何も問題なければ普通の硬さがおすすです。ただし柔らかい歯ブラシは歯周病で歯ぐきが腫れまくってちょっとでもブラシが当たると痛いという方に使ってください。

3) 一番大事なこと

どんな歯ブラシをつかっても一番大事なことはその歯ブラシをつかって毎日ていねいに歯を磨くことです。