

歯っぴー通信





IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

自分に合った歯ブラシを使っていますか?

私たちが日常何気なく使用している歯ブラシ、みなさんは歯ブラシを選ぶ時、何を重視していますか? 歯ブラシと言っても、「毛の硬さ」「毛の細さ」さらには「頭(ヘッドの大きさ)」も違います。その違いにはしっかりと 意味があり、それぞれ皆さんのお口にあったものを選ぶことが大切になってきます。ぴったり合った歯ブラシを 選ぶことで歯磨きの効率を上げることができ、合っていないものを選ぶことで磨き残しの原因になり 虫歯や歯周病を引き起こしてしまう確率が高くなります。

歯ブラシ選びのポイント

毛のかたさ

- 「ふつう」・・・一般的なかたさで、効率よく汚れを落とせます
- 「やわらかめ」・・・歯茎が腫れている方と歯茎からの出血 がある方にお勧めです。ただし「ふつう」タイプより汚れが落ち にくく、より丁寧に歯磨きをする必要があります。
- 「かため」・・・汚れが落ちやすく、使用感が良いと「かため」 を選ぶ人も多くいますが、力が強いと歯ぐきや歯を傷つけたり するので、注意が必要です。かためは**力が入りにくい人**にお 勧めする歯ブラシです。

基本的には「ふつう」タイプの使用をお勧めします。

ヘッドの大きさ

歯ブラシのヘッドの大きさは、**小さいものを選ぶ**ことが大切で す。ヘッドが大きいと細かい部分まで丁寧に磨くことが困難と なります。とくに歯と歯茎の境目のような部位は ヘッドが小さくなければ丁寧に磨けません。 ブラッシングの精度をさらに高めたい方は、 毛先が一束の「ワンタフトブラシ」がお勧めです

柄の形態

柄の形(持ち手)は基本的には、ストレートで突起のないもの がおすすめです。デザインよりも持ちやすさを重視して選びま しょう。実際に使用して、どんな角度でも持ちやすくきちんと力 が入るものを選びましょう。

用途に合わせた選び方

かたさ: やわらかめ ヘッドの大きさ: 小さく細めのヘッド

歯周病は、歯磨きで歯茎を傷つけないことが予防につながります。

しかし極端に柔らかいものはコシがないため、歯や歯肉に当たると

もう一つ大切なポイントが、ヘッドが小さいものを選ぶということで

す。一般的には、頭部の長さが2歯分程度が口の中で操作しやすい

とされています。また、歯と歯ぐきの境目を意識して細かく磨くため

毛が寝てしまい、プラークを落とすことができません。

お口の健康レシピ

カミカミレシピより

さば餃子のオーブン焼き

【材料(10個分)】【分量】 さば水煮缶・・・・・1缶 ピーマン・・・・・・・・・・中2個 玉ねぎ・・・・・1/2個 トマトケチャップ・・・・・大さじ3 餃子の皮・・・・・・20枚



- さば缶の汁気を切り、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。 さば缶と野菜をよく混ぜ、ケチャップを加える。
- 餃子の皮の上に(2)をのせ、上からもう1枚の餃子の皮をかぶせ て包み、表面に油を塗り、オーブンで焼く。(180℃で20分)

~虫歯予防に適した歯ブラシ~

には、細めのヘッドが適しています。

~歯周病予防に適した歯ブラシ~

かたさ: <u>ふつう</u>

ヘッドの大きさ: 小さめ

プラークをしっかりと落とすことが大切な ので、やわらかくてヘッドが細すぎるもの

は虫歯予防のための歯ブラシとしては適していません。 「かため」を選ぶと、プラーク除去の効率は高くなりますが、歯肉や エナメル質を傷つけることになりますから、注意が必要です。

歯ブラシのヘッドは、「小さめ」を選ぶといいでしょう。ヘッドが大き いと手前やサイドは磨きやすいですが、奥歯は届きにくいためです。



院長の挨拶コーナー 「味覚の秋」

澄んだ青空が秋を感じます。 味覚の秋、美味しい物を沢 山食べて、免疫力も上げて いきたいですね。

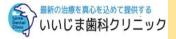
澄み切った秋空のように、 皆様のお気持ちが爽快で ありますようお祈り申し上げ



院長 飯島浩 日本歯科大学新潟歯学部卒業

歯ブラシの交換時期

歯ブラシは、1ヶ月に1回の頻度で交換しましょう。長期間使用した歯 ブラシは、一見汚れていないように見えても、たくさんの細菌が繁殖 しています。また、毛先が広がり、ブラッシング効率も低下します。



0254-23-0648

新発田市 新栄町 1丁目6-13

