

お口の健康そこが知りたい 84

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、「お口の健康」についての講演も行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

電動歯ブラシについて教えてほしい

電動歯ブラシは、ブラッシング時の細かい動きの必要が軽減されます。電動歯ブラシのメリットは、「短い時間で手磨きよりも効率的に歯垢(ばい菌等)を除去できる」「歯磨き操作が簡単で、年齢や性別を問わず使える」「手が疲れにくい」などがあげられます。デメリットは、「高価」「不適切な使用方法では、十分な歯垢除去効果が得られない」「不適切な使用方法により、歯の摩耗や歯肉の損傷が起きる」などがあげられます。

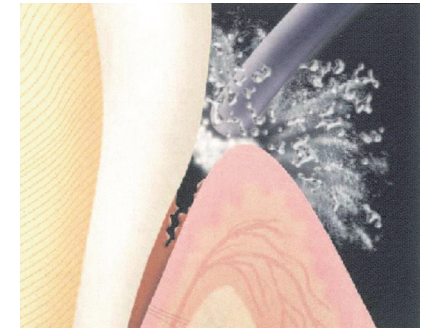
使用法と注意点は、

- ①歯磨き粉は少量にし、ブラシを口の中に入れてからスイッチを入れる。
- ②歯に軽い圧を加えながらゆっくり動かす。歯の形や歯並び、歯肉の状態に合わせて圧力や当てる方向を変える。
- ③介護者が行う場合は、ブラシが唇や歯に強く当たらないように注意しながら行う。

電動歯ブラシは、正しいブラッシング技術に自信がない人や、より効率的な歯磨き方法を探している人にとっては有益です。しかし、電動歯ブラシが必ず手動歯ブラシより優れているわけではありません。最も重要なのは、どのような歯ブラシを使っても、正しい方法で十分な時間をかけて磨くことです。また、歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシ、定期的な歯科検診も口腔衛生の維持に不可欠です。

電動歯ブラシの購入を検討している方は、自分のニーズ、予算、そして何より歯科医のアドバイスを参考にして判断し、継続して使える自分に合った歯ブラシを選ぶことが最も重要です。

詳しくは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



音波歯ブラシにおける攪拌水流（イメージ図）

【モリタ】超音波の電動歯ブラシへの応用 | デンタルマガジン
歯科情報ポータルサイト デンタルプラザ より抜粋