



自分に合った歯ブラシで健康な歯を守ろう！

歯ブラシは、毎日の歯みがきに欠かせない道具ですが、種類が豊富でどれを選べばよいのか迷うこともあるでしょう。歯ブラシの選び方や使い方次第で、むし歯や歯周病の予防効果が大きく変わります。自分に合った歯ブラシを選び、正しく使うことで、お口の健康を守りましょう。

1. 歯ブラシの役割

歯ブラシの主な役割は、歯の表面や歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯垢は細菌の塊であり、放置するとむし歯や歯周病の原因となります。適切な歯ブラシを使い、しっかり汚れを落とすことが重要です。

2. 歯ブラシの選び方

歯ブラシを選ぶ際には、以下のポイントを意識しましょう。

① ヘッドの大きさ

- ・ 小さめのヘッドの方が奥歯まで届きやすく、細かい部分まで磨きやすい。
- ・ 特に女性や子ども、高齢者はコンパクトサイズがおすすめ。

② 毛の硬さ

- ・ **やわらかめ**：歯ぐきが弱い方や知覚過敏の方に適している。
- ・ **ふつう**：一般的な歯みがきに向いている。
- ・ **かため**：力を入れすぎると歯ぐきを傷つけることがあるため注意が必要。

③ 毛先の形状

- ・ **平らな毛先**：歯の表面を均一に磨けるため、基本の歯みがきに適している。
- ・ **先細タイプ**：歯と歯ぐきの間や奥歯の隙間の汚れを落としやすい。
- ・ **段差のある毛**：歯の隙間や奥歯の溝にもフィットしやすい。

④ 柄の形状

- ・ 握りやすいデザインを選ぶことで、無理なく正しい角度で磨ける。
- ・ 滑りにくいグリップ付きのものは、お子様や高齢者にもおすすめ。

3. 電動歯ブラシと手磨きの違い

最近では、電動歯ブラシを使用する人も増えています。電動歯ブラシと手磨き、それぞれの特徴を知り、自分に合ったものを選びましょう。

項目	手磨き	電動歯ブラシ
磨きやすさ	力加減や角度の調整が必要	自動で動くため手の負担が少ない
磨き残し	しっかり意識しないと残りやすい	振動や回転で効率的に汚れを落とせる
価格	比較的安価	高価なものが多い
向いている人	丁寧に磨ける人	力の調整が難しい人や介護が必要な人

手磨きでも正しい方法を実践すれば十分に効果がありますが、電動歯ブラシは歯みがきが苦手な方や手の動きが制限される方にとって便利な選択肢となります。

4. 歯ブラシの交換時期

歯ブラシは、長く使い続けると毛先が開いて清掃効果が低下します。一般的に**1か月に1回**、または毛先が広がったタイミングで交換するのが理想的です。

交換の目安として、以下のポイントをチェックしましょう。

- ・毛先が広がっている。
- ・毛が曲がって歯にしっかり当たらない。
- ・使用後に毛が戻らない。

また、風邪を引いた後などは、細菌が付着している可能性があるため、新しいものに交換するのがおすすめです。

5. 歯ブラシの保管方法

歯ブラシは毎日使うものなので、清潔に保つことが大切です。

- ・使用後はしっかり水洗いし、よく乾燥させる。
- ・他の歯ブラシと接触しないように立てて保管する。
- ・キャップを使用する場合は、湿気がこもらないように注意する。

湿気が多い場所に放置すると、細菌が繁殖しやすくなるため、風通しの良い場所で乾燥させましょう。

6. まとめ

自分に合った歯ブラシを選び、正しく使うことで、歯の健康を守ることができます。定期的に交換し、清潔に保つことも忘れずに行いましょう。毎日の歯みがきをより効果的にするために、ぜひ自分

にぴったりの歯ブラシを見つけてください！