



歯っぴー通信



2021年
12月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

意外と知らない！？電動歯ブラシの使い方

電動歯ブラシは、主に4種類あります。家庭で手軽に使えるものから、歯科医院で使用する高度なタイプまでさまざまです。歯垢は取り除けても、歯石は難しいのでその違いも知っておきましょう。当院にも定期的に通いながら使うのがおすすめです。

種類	特徴
振動式	内部のモーターを使った振動により汚れを取り除きます。比較的安価です。
回転式	ブラシ部分が円形で、磨きにくい歯の裏側や歯と歯茎の境目なども磨けます。
音波式	振動式に音波の刺激が加わるので、毛先から数mm離れているプラークも落としてくれます。細かな気泡や水流を発生させることで歯垢を除去する機種もあります。
超音波式	音波よりも振動数がさらに高くなり、汚れを強力に落としてくれます。プラークや歯垢の元になる汚れを破壊してくれるので、虫歯や歯周病の予防対策にも有効です。ブラシを当てるだけではプラークの除去効果はなく、手磨きと同様に動かす必要があります。



電動歯ブラシを使うと、**歯磨きの効率が上がります**。振動や回転の力で歯の表面を磨き、歯垢や歯の汚れを落とせ、手磨きのように歯ブラシでゴシゴシと磨く必要がないため、**疲れにくく短時間で磨ける**ことがメリットです。デメリットとしては、正しい使い方をしなかった場合、逆に歯磨きが不十分になってしまい、汚れが口の中に残ってしまいます。また、歯茎などを傷つける恐れもあるので注意が必要です。

電動歯ブラシの使い方

◆ 「歯にやさしく当てる」ことが基本です

ブラシ部分は、歯の側面とかみ合わせの面に対して、直角に当てます。前歯の裏側や歯並びが悪い部分については、歯の角度にブラシを沿わせて当てましょう。

また、歯と歯茎の境目にあたる『歯周ポケット』は、特に汚れがたまりやすい場所です。斜め45度でブラシを当てて、しっかりと汚れを落とすことを意識することが大切です。ブラシを歯に強く押し当てると歯茎や歯を傷めてしまいますので、やさしく当てて使しましょう。

◆ 磨く順番を決めて磨き残しの予防

手磨きと同様に電動ブラシでも歯にブラシを当てる順序をしっかりと決めて行いましょう。これは磨き忘れを防止するために欠かせないことで、全ての歯の面にブラシを当ててプラークの取り残しを防ぐために非常に重要なポイントです。優しい力で、ゆっくりとずらすようにブラシを移動させましょう！



◆ 歯磨き粉の選び方

基本的に歯磨き粉を使用しなくてもプラークを除去することは可能です。しかし、歯磨き粉には口臭を取り除いたり、歯垢を付きづらくしたりする効果があるため、一緒に使うことでより高度なケアができるようになります。ただし、研磨剤の配合されているものですと歯が削れていってしまったり、泡立ちの良いものですと磨きづらかったりします。研磨剤の配合が少なく、泡立ちの少ない低発泡の「ジェルタイプ」がお勧めです。不安な場合は当院、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

マスク生活で口元が衰える？！

マスクをつけたままでもできる、簡単トレーニング!!

マスク生活で顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみや、ほうれい線が目立つことが心配されます。また、マスクをした状態での鼻呼吸に慣れず口呼吸をしている人も多いようです。これにより口元の筋肉が常に緩んだ状態になっている可能性があります。そこで、唇の周りを囲んでいる筋肉の口角を引き上げたり、唇を閉じたり、口をすぼめるといった動きを繰り返すことで筋肉の衰えを予防しましょう！



唇を突きだし、口角を引くトレーニング！
ゆっくりと鼻で呼吸しながら10回行いましょう。



唇を閉じて頬を膨らまし唇を突き出すトレーニング！
ゆっくり鼻で呼吸しながら10回行いましょう。
(水がなくても空気を入れて行って下さい)

是非、マスクの下にも意識を向けるよう心がけてみてください！

次回は『オーラルフレイル』についてです。お楽しみ！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください