

歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第49回〕 電動歯ブラシ選び方

監修／歯学博士 鹿島 健司

ここ数年、患者さんから「電動歯ブラシを使った方がよいですか?」「電動歯ブラシを使ってみたいのですが、どれがお勧めですか?」といったような質問を受けることがよくあります。実際、ドラッグストアや家電量販店でもたくさんの電動歯ブラシが売られていて、どれを選ぶか迷ってしまいます(写真1)。



写真1 (左)ドラッグストアでは低価格品が多いようです
(右)家電量販店では高級品を主体で販売されています

電動歯ブラシはブラシ自体が高速で運動しているために、歯ブラシを歯面に当てるだけで短時間で歯垢(プラーク)を除去することができます。そのため、高齢者や身体が不自由な方等、歯ブラシを上手に動かすことができない場合にはとても効果的なツールと言えます。それ以外にも矯正装置を装着中の患者さんや、小児、介護をする方にも適しており、昨今の研究では手用歯ブラシと比べて、特に平滑な面においては電動歯ブラシの方が歯垢除去効果の高いことが示されています。また、電動歯ブラシの使い方を習熟し、3か月～4か月継続して使用することで、さらに口腔清掃効果が高まることも報告されています。

電動歯ブラシは清掃効果が高い反面、誤った使い方を続けると、その為害性も大きいので注意が必要です。毛先を強く押し当て過ぎると、毛先の動きを妨げて清掃能力が低下してしまうし、歯が擦り減ったり、歯肉を傷つけてしまうこともあります。また、替えブラシが高価なため交換が先延ばしになってしまうこともあり、毛先が開いたブラシによる弊害も出てしまうので、使用期限を守って交換しなければなりません。実際、このような事情で飽きてしまって数か月で使用を止めてしまうケースも少なくないようです。

それでは、どのような電動歯ブラシが人気があり、使いやすいのでしょうか? ネットでも種々の比較や、各社の

PRが見られ、フィリップスのソニッケア、ブラウンのオーラルB、パナソニックのドルツ等が売れ筋となっているようです。以前のように握りが太すぎて持ちにくかったり、重かったりするのは淘汰され、最近の電動歯ブラシはだいぶ小さくなり使いやすくなってきています。家電量販店等で実際に握ってみることも必要です。初めて使用される場合は、まずは低価格のもので練習し、それで物足りなくなったらちょっと高価なものに替えてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、私をはじめ歯科医の多くは、時間がない場合は電動歯ブラシでざっと磨いて(写真2)、その後

に手用歯ブラシで仕上げ磨きをするという方法を行っています。もちろん、時間がある時は手用歯ブラシで時間をかけて歯と歯肉の境目を丁寧にブラッシングしています。

いずれにしても適切な方法で使われなければならない、チキンとした指導を受けて電動歯ブラシを使用することで、歯垢除去効果はさらに高まります(写真3)。しかしながら、電動歯ブラシは万能ではありません。歯と歯の間や歯と歯肉の境目のケアにはデンタルフロス(糸ようじ)やタフトブラシ、歯間ブラシといった補助的な清掃器具を用いるようにしてください。電動歯ブラシには振動型や回転型等いくつかの方式があり、ヘッドの形態も様々なので(写真4)、まずは、かかりつけ歯科医院で相談し、個々の口腔に適した専門的な指導を受けることをお勧めします。



写真2 電動歯ブラシの一例

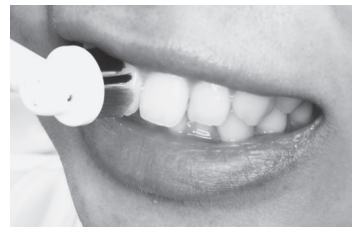


写真3 適切な使用が大切です!

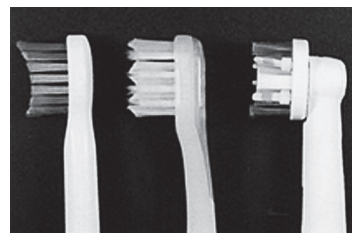


写真4 ヘッドの形も各社様々!

監修／鹿島健司(歯学博士)。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長
日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事(学術部長)