



# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

## 〔第2回〕 歯口清掃とブラッシング

監修／歯学博士 鹿島 健司

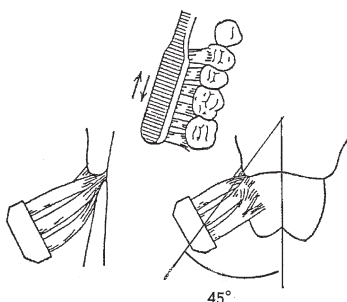
今月号では、歯や口腔の清掃方法についてお話します。まず、口腔内には、歯垢、歯石、食物残渣やその他のいろいろな付着物や停滞物（唾液タンパク、各種の常在菌など）が存在し、それらが直接的に、あるいは腐敗発酵して刺激物となって歯や歯肉、口腔粘膜に作用して歯科疾患を起こす原因を作ります。したがって、歯や口腔に有害な作用を及ぼすような不潔因子を除去することは、歯や歯周組織を含んだ口腔内の各組織の健康を保持することにつながるのです。

**で**は、歯口清掃について簡単に説明しましょう。  
【歯ブラシ】現在、市販されている歯ブラシの種類は数百種にも及び、その選択となると大変難しいものです。患者さんから「どんな歯ブラシを使ったらよいでしょうか」とよく聞かれますが、磨きやすさを考えると柄も毛先もストレートのものがよいでしょう。毛の硬さもほとんどの場合『ふつう』で充分です。古くなって毛先が広がってしまったときが交換の目安ですが、1日2回ブラッシングするとして最小限1か月を限度として、新しい歯ブラシと交換するのが好ましい、とされています。

【所要時間】歯みがきに要する時間は、ほとんどの人が1分以内で済ませているようですが、効果的な歯みがきを行うには熟練した人でも少なくとも5～6分を要します。それゆえ、特に就寝前には10分くらいかけて行いたいものです。また、お子さんの場合（小学校2年生くらいまで）は必ず大人による仕上げ磨きを行ってあげてください。

【ブラッシング法】歯面の清掃と、歯肉のマッサージ効果による血行促進が歯みがきの主眼です。どんな磨き方でもいいのですが、より効果的な方法を紹介しましょう。

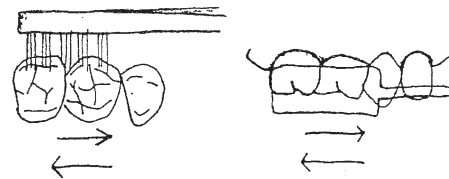
①**バス法** 歯と歯肉の境目の溝に毛先が入るように歯ブラシを歯軸に対して約45度の角度に当てて、その位置で小さな前後運動を行います。これは歯周病の予防やメンテナンスにより効果的な方法です。



バス法

②**スクラッピング法** 歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、前後的に小

な運動を行い、歯面をこする要領で歯ブラシを振動させます。これは歯の摩耗や歯肉の退縮を考えた清掃効果の高い方法とされています。



スクラッピング法

歯みがきの方法を誌面で詳しく紹介することは難しいので、簡単な説明となっ

てしまいましたが、結局のところは毛先を使って万遍なく磨くことが大切です。

【歯磨剤（歯みがき粉）】歯磨剤の歴史は古く、歯ブラシとともに古代エジプトにおいて、すでに動物の骨や角を砕いたり、木の根や軽石などの粉を調合して使われていた、とされています。日本でも元禄時代になると歯磨剤として商品化されています。歯磨剤の組成は研磨剤（リン酸カルシウム、炭酸カルシウムなど）と保湿剤（グリセリン、ソルビトールなど）がほとんどです。

歯磨剤の選択基準として、清掃効果を高めるといよりは、むしろ口臭除去や味、香りなどの嗜好性によって決められることが多く、歯科疾患の予防という観点からの評価は難しいものがあります。むしろ、歯磨剤の芳香性に惑わされ、本来のブラッシングの機械的な清掃力が減少するようなこともあり、歯磨剤の使用は特に必要はない、ともいえます。しかし、歯の着色が気になる方は使ってください。研磨剤の作用で白くなります。その場合は歯ブラシの毛先に5ミリくらい付けるだけで充分です。

【電動歯ブラシ】もともと電動歯ブラシは、子供やお年寄り、体の不自由な方で手用歯ブラシを上手に使いこなせない人のために考案されたものです。しかし、最近では使用操作も簡単で、特にブラッシング・テクニックを習得する必要もなく、歯を磨く時間も短縮できるということから一般に普及し、使用されています。電動歯ブラシは概して歯ブラシ圧が強いようですので、歯面には軽めに当てるようにしてください。また、葉並びの悪いところや仕上げには手用歯ブラシを使うようにしてください。

次号は、「口腔ケア」の予定です。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生。かしま歯科医院院長。著書に「診察のエア・ポケット、顎関節症…こんな患者が来院したら」他多数。