

## ご存じですか？ 電動歯ブラシの特徴や使い方

お口の健康を守るためには、日々の歯みがきが大切です。そんな歯みがきに欠かせないものといえば、もちろん歯ブラシです。その歯ブラシの一種、電動歯ブラシについて皆さんはどのくらいご存じでしょうか。実際に使っている、という方もいらっしゃるかもしれません。一口に電動歯ブラシといっても、その種類や特徴はさまざまです。それぞれの電動歯ブラシの特徴や、その特徴に合わせた使い方をご紹介します。電動歯ブラシは次のように、大きく3つの種類に分けることができます(図1)<sup>1)</sup>。

### 《電動式歯ブラシ》

動力が電動のタイプです。1分間に数千回から1万回程度、歯ブラシのヘッドが上下振動したり、左右反転したりします(振動式、反復回転式)。他にも、歯ブラシの毛が回転する動きをする機種もあります。このように歯ブラシの毛がさまざまな動きをし、毛先が歯面に当たることで歯面についた歯垢(プラーク)を取り除きます。

#### 使用時のポイント

##### ● 手用の歯ブラシのように動かさない

手用歯ブラシのように小刻みに動かす必要はありません。歯と歯の間や、噛み合わせの溝などは毛先が届きにくいので、当て方を工夫しましょう。

##### ● 歯面に当てる時は軽い力で

歯面が傷つくなどの可能性がありますので、毛先を歯面に過度に押し付けないようにします。

#### 使用時のポイント

##### ● 手用の歯ブラシのように動かさない

電動歯ブラシと同様です。手用歯ブラシのように小刻みに動かす必要はありません。毛先を歯面に当て、少しずつづらしながら汚れを取り除いていきます。

##### ● 歯面に当てる時は軽い力で

音波の力を十分に発揮するために、優しい力で歯面に当てる必要があります。

### 《音波式歯ブラシ》

動力がリニア駆動のタイプです。1分間に30,000回程度(200~300Hz)、ヘッドの部分から音波振動が発生します(音波式)。その振動により細かい泡が発生し、歯垢(プラーク)を取り除きます。その仕組みから、歯ブラシを水でよく濡らして使うと効果的です。

### 《超音波式歯ブラシ》

動力が超音波振動素子のタイプです。1分間に120万~160万Hz程度の超音波振動が発生し、歯垢(プラーク)付着のもとになる不溶性グルカンを破壊します(超音波式)。歯ブラシの毛が振動する幅が、他のタイプの電動歯ブラシよりも細いため、振動はほとんど感じません。

#### 使用時のポイント

##### ● 手用の歯ブラシのように動かす

他のタイプの電動歯ブラシと違い、手用歯ブラシのように小刻みに動かす必要があります。

##### ● 歯面に当てる時は軽い力で

他のタイプの電動歯ブラシと同様に、毛先を強く押し当ててみがかくことは避けましょう。

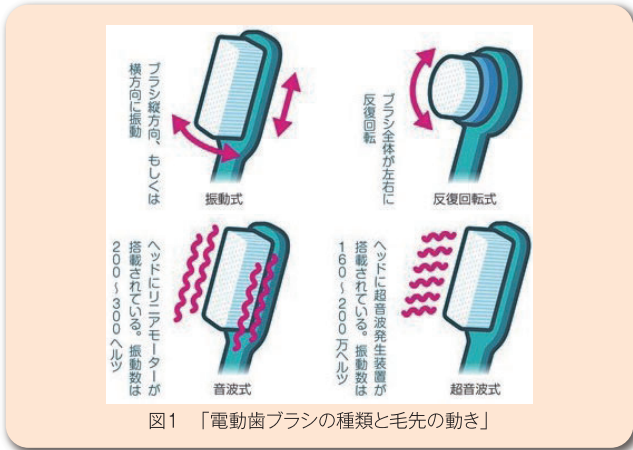


図1 「電動歯ブラシの種類と毛先の動き」

## 電動歯ブラシQ&A

### Q1 ブラシの交換時期は?

**A1** 電動歯ブラシの種類によっても違いますが、おおよそ3か月が交換の目安です。ただし、3か月以内であっても毛先が広がっていたり、劣化していたりする場合は、電動歯ブラシの性能が十分に生かされません。また、歯や歯肉を傷つける可能性がありますので、交換のタイミングとなります。

### Q2 どうやってみがけばよい?

**A2** みがき残しを防ぐために、順番を決めてみがくことが重要です。各電動歯ブラシの使用時のポイントも参考にしてください。みがく際には、歯ブラシの持ち方も重要です。前歯の歯と歯の間や裏側をみがくときは「にぎり持ち(図2)」<sup>1)</sup>、奥歯をみがくときは「えんびつ持ち(図3)」<sup>1)</sup>でみがくとよいでしょう。



図2 にぎり持ち



図3 えんびつ持ち

### Q3 歯みがき粉は使ったほうがいいのか?

**A3** 使っても使わなくても、どちらでも構いませんが、歯みがき粉により歯が傷つくことがあります。研磨剤の入っていないタイプの歯みがき粉を使用するようにしましょう。また、歯みがき粉を使用する場合は、電動歯ブラシの振動で歯みがき粉が飛び散ることがありますので、つける量は少なめにし、毛先を歯に当ててからスイッチを入れるようにしましょう。

### Q4 手用歯ブラシよりも優れているの?

**A4** どちらが優れているということはありません。電動歯ブラシであっても、毛先が歯面にきちんと当たっていなかったり、使い方が誤っていたりすると汚れを十分に取り除くことはできません。

### Q5 どんな人に向いている?

**A5** どなたでも使うことができますが、ハンドル部分が手用歯ブラシに比べて太く、握りやすくなっているため高齢の方や障害やケガで手を動かすのが難しい方などでも使いやすいと考えられます。矯正歯科治療や歯科インプラント手術を受けた方など、通常よりも慎重に歯みがきをする方にも適しています。

子供向けの電動歯ブラシもあり、こちらは大人向けの電動歯ブラシよりもコンパクトで、手の小さな子供でも扱いやすいように設計されています。

## まとめ

電動歯ブラシの特徴やその使い方についてお分かりいただけましたか。電動歯ブラシの種類によって使い方も少しずつ違いがありますので、付属の取り扱い説明書をよくお読みいただくか、かかりつけの歯科医院で歯科医師や歯科衛生士にお気軽に相談ください。

### 【参考文献】

1) 柿本 和俊、隈部 俊二、神 光一郎、中塚 美智子、三上 豊：図解でよくわかる歯のきほん：歯のしくみから病気、予防や治療、美容、健康、歯科業界まで、誠文堂新光社、東京、2020。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院委員会)