



# 歯っぴー通信



2022年  
10月

AOZORA DENTAL CLINIC あおぞら歯科・矯正歯科

## 自分に合った歯ブラシを使っていますか？

私たちが日常何気なく使用している歯ブラシ、みなさんは歯ブラシを選ぶ時、何を重視していますか？歯ブラシと言っても、「毛の硬さ」「毛の細さ」さらには「頭(ヘッドの大きさ)」も違います。その違いにはしっかりと意味があり、それぞれ皆さんのお口にあったものを選ぶことが大切になってきます。ぴったり合った歯ブラシを選ぶことで歯磨きの効率を上げることができ、合っていないものを選ぶことで磨き残しの原因になり虫歯や歯周病を引き起こしてしまう確率が高くなります。

### 歯ブラシ選びのポイント

#### ● 毛のかたさ

- ・「ふつう」・・・一般的なかたさで、効率よく汚れを落とせます
- ・「やわらかめ」・・・歯茎が腫れている方と歯茎からの出血がある方にお勧めです。ただし「ふつう」タイプより汚れが落ちにくく、より丁寧に歯磨きをする必要があります。
- ・「かため」・・・汚れが落ちやすく、使用感が良いと「かため」を選ぶ人も多くいますが、力が強いと歯ぐきや歯を傷つけたりするので、注意が必要です。かためは力が入りにくい人にお勧めする歯ブラシです。

基本的には「ふつう」タイプの使用をお勧めします。

#### ● ヘッドの大きさ

歯ブラシのヘッドの大きさは、小さいものを選ぶことが大切です。ヘッドが大きいと細かい部分まで丁寧に磨くことが困難となります。とくに歯と歯茎の境目のような部位は、ヘッドが小さくなければ丁寧に磨けません。ブラッシングの精度をさらに高めたい方は、毛先が一束の「ワンタフトブラシ」がお勧めです。



#### ● 柄の形態

柄の形(持ち手)は基本的には、ストレートで突起のないものがおすすめです。デザインよりも持ちやすさを重視して選びましょう。実際に使用して、どんな角度でも持ちやすくきちんと力が入るものを選びましょう。

### 用途に合わせた選び方

#### ～歯周病予防に適した歯ブラシ～

かたさ: やわらかめ ヘッドの大きさ: 小さく細めのヘッド

歯周病は、歯磨きで歯茎を傷つけないことが予防につながります。しかし極端に柔らかいものはコシがないため、歯や歯肉に当たると毛が寝てしまい、プラークを落とすことができません。

もう一つ大切なポイントが、ヘッドが小さいものを選ぶということです。一般的には、頭部の長さが2歯分程度が口の中で操作しやすくとされています。また、歯と歯ぐきの境目を意識して細かく磨くためには、細めのヘッドが適しています。

#### ～虫歯予防に適した歯ブラシ～

かたさ: ふつう  
ヘッドの大きさ: 小さめ

プラークをしっかり落とすことが大切なので、やわらかくてヘッドが細すぎるものは虫歯予防のための歯ブラシとしては適していません。「かため」を選ぶと、プラーク除去の効率は高くなりますが、歯肉やエナメル質を傷つけることになりやすいため、注意が必要です。歯ブラシのヘッドは、「小さめ」を選ぶといいでしょう。ヘッドが大きいと手前やサイドは磨きやすいですが、奥歯は届きにくいからです。



### 歯ブラシの交換時期

歯ブラシは、1ヶ月に1回の頻度で交換しましょう。長期間使用した歯ブラシは、一見汚れていないように見えても、たくさんの細菌が繁殖しています。また、毛先が広がり、ブラッシング効率も低下します。

### お口の健康レシピ

カミカミレシピより

#### さば餃子のオープン焼き

【材料(10個分)】【分量】

- さば水煮缶……………1缶
- ピーマン……………中2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマトケチャップ……………大さじ3
- 餃子の皮……………20枚
- 油……………適量



- (1) さば缶の汁気を切り、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) さば缶と野菜をよく混ぜ、ケチャップを加える。
- (3) 餃子の皮の上に(2)をのせ、上からもう1枚の餃子の皮をかぶせて包み、表面に油を塗り、オープンで焼く。(180℃で20分)



院長の挨拶コーナー

「味覚の秋」

澄んだ青空が秋を感じます。味覚の秋、美味しい物を沢山食べて、免疫力も上げていきたいですね。

澄み切った秋空のように、皆様のお気持ちが爽快でありますようお祈り申し上げます。



院長 黒飛一志  
大阪大学歯学部卒業

あおぞらデンタルクリニック  
aozora dental clinic

大阪市福島区野田3-12-22 三和ビル2F

06-6467-6480



QRコードからHPをご覧ください