

2018年7月30日掲載

歯ブラシ選び

三つの要点押さえて

歯ブラシはどんなものを使っていますか。

ドラッグストアやスーパーのオーラルケアコーナーにはたくさんの歯ブラシが並んでおり、目移りしてしまうこともあると思います。しかしむし歯予防や歯周病予防など、目的に応じた歯ブラシ選びが重要です。

選ぶ際のポイントは「毛先の形状」「毛先の硬さ」「ヘッドの大きさ」です。まずは毛先の形状ですが、目的に応じて選択しましょう。むし歯予防用であれば、主な目的は歯の表面に付着した歯垢（しこう）を落とすことなので、適した毛先はラウンドカット毛です。一方、歯周病予防に適した毛先は極細毛で、歯と歯ぐきの間の汚れを効果的に落とすことが目的となります。

毛先の硬さは製品によって違いがありますが、「ふつう」から「やわらかめ」を選択するのがよいでしょう。毛先が硬めの歯ブラシでゴシゴシ磨くことで爽快感は得られるかもしれませんが、歯や歯ぐきを傷める原因となりますので注意が必要です。

ヘッドの大きさは個々の口の大きさや好みにより異なりますが、奥歯までしっかり磨けるように大きすぎないものを選択するのがよいでしょう。

歯ブラシを購入される際には以上のポイントに注目してみると、新たな発見があるかもしれません。お口の状態によって理想的な歯ブラシは異なります。歯ブラシ選びに迷ったら、歯科医院に足を運び、歯科医師もしくは歯科衛生士に相談してみてもいいでしょう。