

2017年7月17日掲載

## 歯ブラシの選び方 用途に応じて準備を

歯ブラシを選択する時には、その目的をはっきりとさせることが重要です。歯と歯の隙間をきれいに磨きたい、磨きにくい奥歯まで届くようにしたい、歯周ポケット用として使いたいなど、自身に必要な歯ブラシをその用途に応じて用意するのが最良と言えます。

歯ブラシには「やわらかめ」「ふつう」「かため」などの種類がありますが、歯垢（しこう）を落とすためには、毛に弾力性のあるタイプを選びます。やわらかすぎるとネバネバした歯垢に毛先が負けてしまい汚れを落とすことができず、硬すぎると歯ぐきを傷つけてしまいます。また、毛先を軽く歯に当て小刻みに動かすブラッシングには、毛先が10ミリ以下の短めのタイプがよいでしょう。

歯ブラシは柄の部分と植毛部分とで構成されていますが、理想的な歯ブラシの形状は、柄は基本的にストレートで突起のない単純な形状で、かつ断面が楕円（だえん）形のものがよいでしょう。柄が湾曲していると、最も磨きにくい上の一番奥の歯の後ろ側を磨くのが困難になり、また柄が角張っていると指を動かすときに邪魔になるからです。

植毛部分は3列の植毛で大きさは自身の口に合った適正サイズを選びます。少し小さめの方がすみずみまでブラッシングしやすいです。材質は透明のナイロン製で硬さは、健康な歯ぐきであれば「ふつう」を選びましょう。

自分に合った歯ブラシについて、詳しくはかかりつけの歯科医師にご相談下さい。