

# 正しい歯ブラシの選び方①

Vol. **23**  
Medical life advice

オーラルケアステーション永田歯科  
永田 真一（歯科医師）

皆さんは現在お使いの歯ブラシをどのようにして選びましたか？ 実際、いろいろな歯ブラシを試し、どのようなものが自分の口の中に合っているのかを考えたことはありますか？

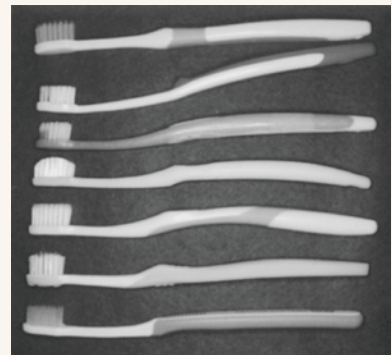
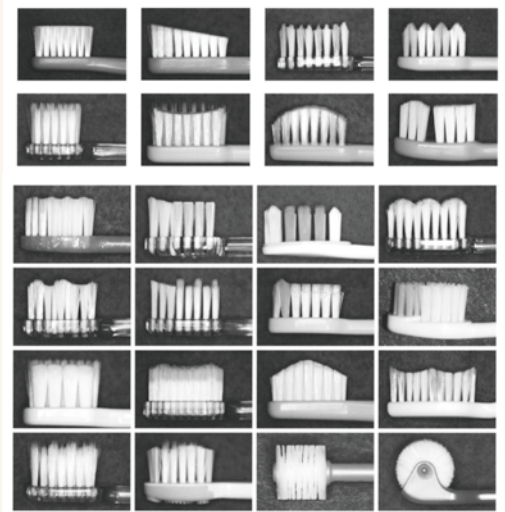
単に安いからとか、ヘッドが小さいから磨きやすそうとか、毛が柔らかいほうが好きとか、デザインがいいとか、大まかな基準はお持ちだと思いますが、しよせん“たかが歯ブラシ”です。何を使っても大差はないように思えますが、実際に使ってみると、使いやすいとか、気持ちいいとか、口の中は意外と敏感です。私たち歯科医療従事者も仕事上たくさんの歯ブラシを洗面台に並べていますが、やはりつい手を伸ばすのはいつも同じ歯ブラシになってしまいます。そうです！ たかが歯ブラシですが“されど歯ブラシ”なのです。そして、そこには知識(情報)が大きく影響していることも否めません。何の情報もなく与えられた歯ブラシを使うのと、その歯ブラシの特徴やコンセプトを聞いたうえで使うのでは、磨き心地が大きく変わります。人の脳と口腔内のつながりはそれほど強いのです。

患者さんに「自分に合う歯ブラシはどれですか？」と聞かれますが、大切なのは使い心地です。機能的なポイントは人それぞれ違います。つまり、口腔内の解剖学的な要因や修復物の状態、歯肉の炎症の有無、唾液分泌の状態、咬み合わせ、嚥下(えんげ)や舌の機能的要因によりブラークの付き方は全く違うので、歯科衛生士などのアドバイスを受けましょう。

歯ブラシの流通が「歯科専売」と「一般販売」に分かれているのは日本だけで、海外ではその区別はありません。私たち歯科医療従事者がコンビニやドラッグストアで歯ブラシを購入することはあまりありませんが、一般販売の歯ブラシでも毛の質など、さまざまな工夫が施されているものが多くあります。ですから、一概に歯科専売のほうが優れているとは限りません。また、一般販売の歯ブラシでもスリムタイプやコンパクトヘッドタイプが出回り、歯科専売の

ものと操作性や機能性において差がなくなりつつあります。

歯科医院では現在ご使用中の歯ブラシが実際に適しているのか、患者さんの視点に立って最適な歯ブラシを助言、提案しています。私たちは「歯ブラシの価値を伝えることは、プラークコントロールの価値を伝えることにつながる」と思っています。



永田 真一

1962年生まれ。  
鹿児島大学歯学部卒業  
オーラルケアステーション  
永田歯科院長

オーラル ケア ステーション  
Oral Care Station 永田歯科

〒892-0828 鹿児島市金生町7-8 鹿児島金生町ビル1F  
TEL:099-225-5500 FAX:099-225-5516