



## KIRARA DENTAL CLINIC きらら歯科

### 意外と知らない！？電動歯ブラシの使い方

電動歯ブラシは、主に4種類あります。家庭で手軽に使えるものから、歯科医院で使用する高度なタイプまでさまざまです。歯垢は取り除けても、歯石は難しいのでその違いも知っておきましょう。当院にも定期的に通いながら使うのがおすすめです。

種類	特徴
振動式	内部のモーターを使った振動により汚れを取り除きます。比較的安価です。
回転式	ブラシ部分が円形で、磨きにくい歯の裏側や歯と歯茎の境目なども磨けます。
音波式	振動式に音波の刺激が加わるので、毛先から数mm離れているプラークも落としてくれます。細かな気泡や水流を発生させることで歯垢を除去する機種もあります。
超音波式	音波よりも振動数がさらに高くなり、汚れを強力に落としてくれます。プラークや歯垢の元になる汚れを破壊してくれるので、虫歯や歯周病の予防対策にも有効です。ブラシを当てるだけではプラークの除去効果はなく、手磨きと同様に動かす必要があります。



電動歯ブラシを使うと、**歯磨きの効率が上がります**。振動や回転の力で歯の表面を磨き、歯垢や歯の汚れを落とせ、手磨きのように歯ブラシでゴシゴシと磨く必要がないため、**疲れにくく短時間で磨ける**ことがメリットです。デメリットとしては、正しい使い方をしなかった場合、逆に歯磨きが不十分になってしまい、汚れが口の中に残ってしまいます。また、歯茎などを傷つける恐れもあるので注意が必要です。

### 安全な歯のみがきかた



#### まずは基本が大切

- ① 保護者の方は12時の位置から！
- ② 子供の手は太ももでしっかり押さえる！

《上の歯のみがくとき》 《下の歯のみがくとき》



仕上げみがきは  
9歳ごろまで  
しましょう



きらら歯科  
ふじみ野



埼玉県ふじみ野市大原2丁目1-32  
ヤオコーふじみ野大原敷地内  
049-238-4151

#### 電動歯ブラシの使い方

##### ◆ 「歯にやさしく当てる」ことが基本です

ブラシ部分は、歯の側面とかみ合わせの面に対して、直角に当てます。前歯の裏側や歯並びの悪い部分については、歯の角度にブラシを沿わせて当てましょう。

また、歯と歯茎の境目にあたる『歯周ポケット』は、特に汚れがたまりやすい場所です。斜め45度でブラシを当てて、しっかりと汚れを落とすことを意識することが大切です。ブラシを歯に強く押し当てると歯茎や歯を傷めてしまいますので、やさしく当てて使いましょう。

##### ◆ 磨く順番を決めて磨き残しの予防

手磨きと同様に電動ブラシでも歯にブラシを当てる順序をしっかりと決めて行いましょう。これは磨き忘れを防止するために欠かせないことで、全ての歯の面にブラシを当ててプラークの取り残しを防ぐために非常に重要なポイントです。優しい力で、ゆっくりとずらすようにブラシを移動させましょう！

##### ◆ 歯磨き粉の選び方

基本的に歯磨き粉を使用しなくてもプラークを除去することは可能です。しかし、歯磨き粉には口臭を取り除いたり、歯垢を付きづらくしたりする効果があるため、一緒に使うことでより高度なケアができるようになります。ただし、研磨剤の配合されているものと歯が削れていってしまったり、泡立ちの良いものと磨きづらかったりします。研磨剤の配合が少なく、泡立ちの少ない低発泡の「ジェルタイプ」がお勧めです。不安な場合は当院、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。



医療法人社団レク

きらら歯科  
柏院



千葉県柏市小青田1丁目1-11  
カスミ柏たなか敷地内  
04-7197-4997

きらら歯科  
上尾院



埼玉県上尾市大字平塚2518-1  
ベイシア内 1階  
048-783-3018