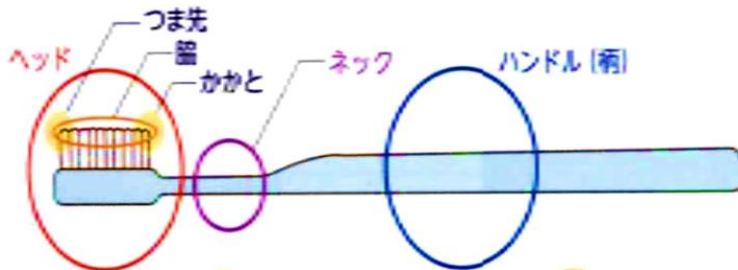


歯ブラシの形と特性

「歯ブラシの形と特性」

歯ブラシを購入する際に、多種多様な歯ブラシが売られていてお迷いになった経験がある方は多いのではないのでしょうか。歯ブラシの形と特性について、〔ヘッド〕〔毛〕〔ハンドル (柄)〕に分けてほんの少しですがお話しさせていただきます。



〔ヘッド〕

- ①大きい：歯みがきの時に大きくて使いづらいと感じなければ、ヘッドが大きめな歯ブラシのほうが短時間でみがくことができます。歯みがき時間が短い方に適しています。
- ②小さい：ヘッドの大きさは2cm程度です。奥の方や細かいところまで歯ブラシは届きやすくなりますが、歯の根元に毛先を合わせにくく、毛先の動きが不安定になりやすいので、時間をかけてじっくり歯みがきする方に適しています。

〔毛〕

- ①太さと硬さ：一般的な歯ブラシの毛の太さは0.2mmくらいです。ナイロンの毛の場合、これよりも細くなると柔らかく、太くなると硬く感じます。毛が細くなると細かいところまで毛先が届きやすくなりますが、汚れが落としにくくなるので、時間をかけてじっくりみがく方に適しています。太く硬い毛の歯ブラシは汚れが落としやすくなりますが、強く押しつけてしまうと歯肉に傷がことがあります。
- ②毛先の形：狭いところへ届きやすくするために毛先だけ細くなった「テーパー毛」や、歯肉への傷を防ぎ、汚れが落ちやすいような「ラウンド毛」や「球状毛」などがあります。毛先と歯面が当たる面積が大きい方が汚れは落ちやすくなります。

〔ハンドル (柄)〕

- ①ストレートタイプ：一般的なまっすぐな形です。
- ②アングルタイプ：力が弱く、奥歯の噛む面や歯と歯の間に歯ブラシの毛先を届かせにくい方に適しています。
- ③オフセットタイプ：ストレートタイプに比べて、頬側の歯の面をみがく際に歯ブラシのハンドルが頬から受ける圧がやや軽減されます。

なお、握る力が弱く歯ブラシが取り扱いにくい場合はハンドルが太めのほうが歯ブラシをしっかりと持ちやすくなります。



①ストレートタイプ



②アングルタイプ



③オフセットタイプ

ほんの少しですが歯ブラシについてお話しさせていただきましたが、どのような歯ブラシが自分に合うのか、なかなか分かりづらいものです。お迷いの際はお近くのかかりつけ歯科医院にご相談していただき、みがき方やお口に合った歯ブラシを歯科衛生士におすすめしてもらうのはいかがでしょうか。



参考文献：「デンタルハイジーン vol. 42 No. 5 2022」

【歯科衛生士 近藤 直子】

