

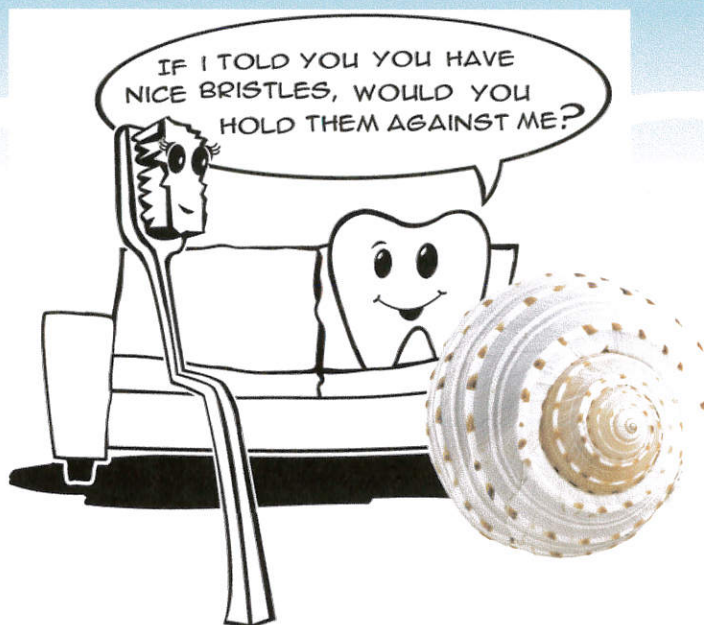
電動歯ブラシと手磨き歯ブラシについて

～(1)電動歯ブラシの種類～

今回のテーマは電動歯ブラシ!!!

梅雨明けまでもう少し。真夏を感じる日も増えてきた今日この頃です。皆様いかがお過ごしですか。夏休みの予定決まりましたか？夏はたくさんのイベントも各地で開催され楽しみがいっぱいです。先日7月8日

(土)品川区民祭り・盆踊り大会が開催されましたね!夏はこれから多くのお祭りが予定されていて、今年は浴衣を着て出かけようと思います。さてラウナ新聞も Vol.7 となりました。今、いろんな電動歯ブラシがあり、どれを使ったらいいのか悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？



電動歯ブラシといっても種類があること、ご存知でしたか？

電動式歯ブラシにはその特徴により、その効果も異なります。大まかに分けると

- ① 振動式電動歯ブラシ
- ② 回転式電動歯ブラシ
- ③ 音波式電動歯ブラシ
- ④ 超音波式電動歯ブラシ



では何が違うのか?? 代表的商品は?

振動式電動歯ブラシ

数百円から買えるお手頃価格の歯ブラシ。往復運動をする、振動回数は毎分数千回と低めで、乾電池のものは特にパワーが弱いのがデメリット。毛先が歯に直接接触することでプラークを落とすというメカニズムのため使い方が間違っていると歯や歯肉にダメージを与えることもある。安価なものは替ブラシがないので、使い捨てタイプが多い。

回転式電動歯ブラシ

ブラウンオーラル B
歯ブラシが丸型で回転するタイプのもの。普通の歯ブラシでは届きにくい口蓋側・舌側によく毛先が届くのが特徴。大きさや振動がやや大きい。



※スマートフォンは付属品に含まれません。

音波式歯ブラシ

ドルツ (パナソニック)
水に歯ブラシを付けると水中に細かい気泡が発生します。音を出す振動により波動を伝える方法。音波とはおよそ 20~20,000 HZ 程度で人が聞こえる音のことで、人が耳で認識できないものを超音波と呼んでいます。電動歯ブラシより細かい振動を持つタイプ。歯垢を強力に落とすだけでなく、細菌バイオフィルムを除去することができる。

超音波式歯ブラシ

ソニケア (フィリップス)
人が聞き取れない 20,000 HZ 以上の音波を利用している。1 分間の振動が最も多いタイプで、水分子を振動させ歯周ポケットまで汚れを除去できる商品。ただし歯ブラシのヘッドの振動殆どないため、手磨きと合わせて利用する。音波式歯ブラシと同様、細菌バイオフィルムを除去することができる。



本体寸法 約高さ23.5×幅2.8×奥行3.3cm (ブラシ含む)
充電器寸法 約高さ7.3×幅6.6×奥行3.1cm



電動歯ブラシ

メリット

- ・短時間でブラッシングができる
- ・余計な力がいらないため、誰でも使える
- ・歯垢除去力が高い

デメリット

- ・価格が高い
- ・振動が気持ち悪い
- ・歯や歯肉を痛めてしまう
- ・電動歯ブラシの使用時間 **2-3分以内**
- ・歯磨き粉 研磨剤が配合されているものは避ける (歯が削れて知覚過敏を起こす)
- ・低発泡性のものを選ぶ
- ・歯磨きをする時間がない人には電動歯ブラシがお勧め



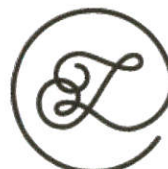
Point!!



電動歯ブラシでも普通の歯ブラシも、正しい磨き方ができていてこそ、きちんとプラークが落とせます。電動歯ブラシをうまく使いこなすためには、普通の手磨きができている必要があります!! 磨き方の基本ができていなければ、どんなに高機能な歯ブラシを使っても十分な効果が得られないばかりか、逆にパワーの強い電動歯ブラシによって歯や歯肉を痛めてしまうことになりかねません。また電動歯ブラシでは歯間部は清掃できないので、歯間ブラシやフロスを使用する必要があるんですよ。

いかがでしたか? 次回のラウナ新聞のテーマは『手磨きと電動どちらがいいの・他、お楽しみに!!』

ラウナ南大井デンタルクリニック



Launa Minamioi
Dental Clinic