



電動歯ブラシっていいの？

No.19

ここ数年の健康ブーム、審美ブームにより歯科の世界で注目されてきたものの一つに電動歯ブラシがあります。現在、スーパーやコンビニ、家電量販店、薬局などの一角に所狭しとデンタル製品が並んでいるのを見かけます。スタンダードな形の歯ブラシ、柄や毛のカットに特徴のあるものやカラフルなもの、人気キャラクターの絵が描いてあるもの、様々な手用歯ブラシがある中で、最近多くの**電動歯ブラシ**を目にします。では、この電動歯ブラシ、従来の手用の歯ブラシと比べると優れているといえるのでしょうか。



電動歯ブラシの種類

一口に電動歯ブラシといっても、100円前後のものから2~3万円位するものまで様々なものが市場に出回っています。それらを大きく分けると①**電動歯ブラシ**②**音波歯ブラシ**③**超音波歯ブラシ**の3つに分かれます。

電動歯ブラシは、ブラシが回転したり前後左右に動いたりすることで機械的にプラーク(歯垢)を取り除くものです。**音波歯ブラシ**や**超音波歯ブラシ**は音波による振動で、プラークを除去するものです。これらは、その発生する周波数(振動数)が異なり**超音波歯ブラシ**のほうが、その周波数は、高くなります(より細かい振動)。各メーカーによりその周波数は異なります。汚れを落とす効果としては、**音波歯ブラシ**は汚れを浮かして機械的に除去するもの、**超音波歯ブラシ**は、さらに高い周波数を利用して、プラークを破壊することで汚れを除きます。

特徴

各社いろいろなデザインの歯ブラシを出していますが、その汚れ落ちはどうなのでしょう。電動歯ブラシは、機械的に汚れを取ることで歯の全ての面に毛先が届いていなければなりません。従来の手用歯ブラシの延長と考えてよいでしょう。歯ブラシを当てる角度などを変えて歯を磨きます。**音波歯ブラシ**は振動により汚れが浮いてきますが、最終的には歯ブラシを動かして汚れを取っていきます。

ます。手用歯ブラシに比べて歯にブラシをこすりつける回数が減ります。

超音波歯ブラシはプラークを破壊しますが基本的には、ブラシを歯に当ててゆくだけでよいものです。(毛先の当たっている部分から1~2ミリの部分まで破壊されます。)

こうしてみると、**超音波歯ブラシ**が最も優れているように思えますが、実際には、歯ブラシのヘッドの大きさやその振動が手に伝わり、しびれを感じる、頭に響くなどのデメリットもあり、一概に**超音波歯ブラシ**が絶対に良いとも言えないようです。

ですから、歯科医院で相談し自分の口の状態を把握した上で選ぶのがよいでしょう。

歯ブラシの選択

基本的には普通の手用歯ブラシを上手に使えるのであれば、これが一番優れているともいえます。しかしながら、忙しい日常生活の中で朝昼夜と1日3回のブラッシングに長い時間をかけられないのであれば、**電動歯ブラシ**はとても有効でその効果を十分に発揮します。

朝昼の時間のないときには電動歯ブラシ、時間をかけられる夜には手用歯ブラシを使うといった使い分けも良いかもしれません。いずれにしても、自分の口の状態(歯並びや口の中の大きさなど)、ライフスタイル、それぞれの歯ブラシのヘッドや柄、毛先の形状などを考えて総合的に判断して選ぶべきで、かかりつけの歯医者さんに相談してみるのも良いでしょう。最後に電動歯ブラシの最大のデメリットは、「**機械を使って磨いたから大丈夫**」という間違った考えを持ちやすいということです。

健康な歯と歯肉は、一生の宝物です。そのケアのための道具選びには慎重に慎重を重ねても損をすることは無いといえるでしょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

