

今月のさがあお豆知識 No.14

手磨き、電動ブラシ、それぞれどういう違いがあるの？

<電動歯ブラシの種類と特徴>

- *電動ブラシ 電気で自動的に動く歯ブラシ。
毛先の振動や回転させて汚れを落とすのが特徴です。
- *音波ブラシ 電動ブラシの動き+音波が出ます。
音波の力で高速の水流を作り出して汚れを落とすのが特徴です。
- *超音波ブラシ 音波よりさらに高い超音波を発生。
(超音波=人には聞こえない音域)
手磨きと同様に動かして磨く必要があります。
口腔内の細菌のつながりを破壊するともいわれています。 ※ペースメーカーの方は禁忌

<電動ブラシをおすすめする方>

- ・忙しくて歯磨きに時間をかけられない方
 - ・ブラシを上手く動かせない方 (手が不自由な方など)
 - ・介護の現場 など
- 磨く事が難しい人のサポートとして産み出されたのが「電動ブラシ」

電動歯ブラシは電子機器なので、湿気の多いお風呂場等での使用はオススメできません。



- ★なによりも大切なことは、**歯垢の除去がきちんとできる**かどうか。
自分の歯並びを意識し、それに沿った磨き方を時間をかけて行うこと。
正しいやり方で丁寧に磨けば、通常の歯ブラシでも小回りが効き、きれいに磨けます！

手磨き・電動ブラシそれぞれの特徴を考えて磨く事が大切なので、
物にあった磨き方の指導を受けましょう！歯科衛生士に相談して下さいね♪

<お口の中のさしすせそ>

- さ：さっさと磨く、食べたなら磨く
- し：歯垢のもとを取り除く
- す：隙間もしっかり磨きましょう
- せ：セルフケアとプロケア
- そ：その後も定期検診を



*参考：日本歯科医師会発行「歯の学校」