doctor
ドクターアドバイス

歯ブラシの選択方法

みずか歯科医院
和田瑞可 先生（歯科）

毎日使う歯ブラシ、沢山の種類がありどれを選んでよいか迷う方も多いと思います。

お口の中は人それぞれですが、ごく一般的にはヘッドが小さめで奥歯の隅々まで届きやすいもの、歯肉を傷つけないように毛先が細く柔らかいものを選ぶと良いでしょう。大きすぎると奥歯や細かい部分に毛先が入っていかず、磨き残しの原因になります。

歯周病ケアには、歯垢（プラーク）をしっかり除去することが大切です。しかし、歯垢はネバネバしているため、水だけでは落とすことができません。適切なブラッシングを行うことで、確実に歯垢を落とすようにしましょう。

また、歯ブラシの毛先が開くと汚れの除去効果が約６割におちてしまいます。歯ブラシの裏側から見て毛先が横にはみ出していないか、はみ出していなくても衛生上よくありません。歯ブラシは常在菌がたくさん住んでいる口の中で使うものです。きちんと洗っていても、ブラシ部分にはどうしても菌が付着し繁殖してしまいます。見た目はキレイでも古い歯ブラシには多くの菌が繁殖しています。

そして、１ヶ月使用した歯ブラシは毛の弾力がなくなり、少し開き気味になります。虫歯・歯周病の原因は歯垢です。歯を磨いているのに虫歯・歯周病になりやすい人の中には古い歯ブラシを使い続けていることが一因になっているかもしれません。１ヶ月使用して毛の弾力がない歯ブラシでブラッシングをするとその圧力を直接歯茎や歯に伝えてしまいます。その結果、いつもと同じ力で磨いているのに知らないうちに歯茎を傷付けたり歯がすり減っていき、虫歯や歯周病以外に知覚過敏の一因にもなります。

歯ブラシの毛先がまだほんのわずかしか開いていなかったり、ブラシ部分が汚れていないように見えて交換するのがもったいないと思っていても、１ヶ月使用した歯ブラシは寿命を迎えています。自分の歯や歯茎・口の中全体を守るために、１ヶ月に１本の目安で歯ブラシを交換しましょう。まずは歯ブラシを選択する前に自身のお口の中を知ることが大切です。この機会に歯科医院を受診し、お口の中を把握し、自分に合った歯ブラシを選びましょう。

pharmacist
薬剤師コラム

８０２０運動を意識して歯の健康を心がけよう

８０２０運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年（１９８９年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

「８０」の数字は、提唱当時の日本人の平均寿命（平成元年簡易生命表）が男性75.9歳・女性81.8歳だったため、男女合わせた平均寿命に相当します。また、人間の一生という時間の流れを象徴した数値でもあると言われています。

一方「２０」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でも大体の人が満足に噛めることが科学的に明らかになっています。歯の健康状態を維持することは健康に長生きできるための第一歩につながります。８０２０運動を達成するには虫歯予防と歯周病予防が必要不可欠です。

虫歯は歯の痛みによる歯自体の病気です。また歯周病は歯周病菌の影響で歯肉の変色や腫れ、口臭などにつながる歯の周りの病気です。

虫歯・歯周病予防として

- ●何でもよく噛んで食べる。
- ●自分に合った歯ブラシ、フッ素入りの歯磨き粉を選び、正しい歯磨きの仕方を身につける。
- ●歯科で定期的に歯石を除去、虫歯を放置せずに治療する。
- ●栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける。

といったことが挙げられます。先ほど栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がけると言いましたが、炭酸飲料といった糖質の多い飲み物や脂っこい食べ物ばかりと食事が偏ってしまう生活だと口の中で歯周病菌が繁殖しやすくなり、虫歯や歯周病の原因になってしまいます。以下に歯の健康を意識した飲み物や食べ物の例を挙げておきます。

虫歯・歯周病になりにくい飲み物

水、緑茶

虫歯・歯周病になりにくい食べ物

カルシウム含有食品
（魚、納豆、木綿豆腐、チーズなどの乳製品等）

ビタミンＡ含有食品
（卵黄、ホウレン草、人参、カボチャ等）

ビタミンＣ含有食品
（緑黄色野菜、キウイ、いちご等）

フッ素含有食品
（味噌、牛肉、りんご、大根、じゃがいも、みかん、エビ、イワシ等）

これらの飲み物や食べ物を毎日バランスよく摂るよう心がけてみましょう。この資料を読んでぜひ、８０２０運動を意識していつまでも元気に長生きしましょう！

ゆのはま薬局
薬剤師　和田　怜也

○参考文献：厚生労働省　生活習慣予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット)

ゆのはま薬局
〒999-1117　山形県鶴岡市下川字七窪2-1202
TEL.0235-68-5818　FAX.0235-68-5825

さらに寒くなり、体調を崩しやすい季節です。
体を冷やさないように防寒対策を始めましょう！