

間違いだらけの歯磨きグッズ選び



今や薬局やスーパーなどでは、様々な種類の歯磨きグッズが販売されています。選択肢が多いことは消費者としてありがたい一方で、「いったい何を選べば良いのか？」という新たな悩みを生み出してしまうのも事実です。

そこで今回はあなたが普段陥りやすい「間違っただ歯磨きグッズ選び」に注目し、その問題点や正しい選び方などについて詳しくお話ししたいと思います。

あなたが普段使っている歯磨きグッズ。もしかしたら間違っただ選んでいるかもしれません。



01

歯ブラシ編



歯ブラシはブラシ部分が大きいほうが、一度に広い範囲を磨けて時間の短縮になる。

× 歯の凸凹や小さなすき間の多い口の中は、小回りのきくコンパクトな歯ブラシが◎。

平らな面を磨くのであれば、ブラシ面が大きいほど磨く面積が広がるため清掃効率はあがるでしょう。しかし、歯には平らな部分がほとんど存在していません。それどころか咬む面の溝、歯と歯の間、歯並びによって生じる凹凸など、口の中は『面』よりも『細かいすき間』のほうが断然多いのです。

さらに口の中は、奥にいくほど歯ブラシを入れるスペースが狭くなっていきます。そのためブラシ面が大きいと奥歯の外側や内側を磨くときに、頬や舌が邪魔をしてうまく磨くことができません。

以上をふまえると、歯ブラシのブラシ部分(ヘッド)はできるだけコンパクトなほうが小回りがききやすく、小さなすき間や奥の方までブラシが届きやすくなります。目安としては幅が1cm程度、長さは2cm以内のものを選ぶとよいでしょう。



歯ブラシはブラシが硬いほうが、汚れがしっかり落ちて磨いた後にスッキリする。

× 確かに汚れ落ちは良くなりますが、歯や歯ぐきを傷める恐れがあります。

歯の汚れを効率よく落とすには、ブラシにある程度のコシや硬さが必要です。しかしブラシがあまり硬すぎると、歯の表面を削ったり、歯ぐきを痛めてしまったりなどダメージが大きくなります。

したがって歯や歯ぐきに特に問題のない方は、『ふつう』の硬さの歯ブラシを選びましょう。『かため』の歯ブラシをお好みの方は少し物足りなさが残るでしょうが、歯磨きは毎日数回おこなうものですがから「歯や歯ぐきにダメージを与えない」ことも大切です。

歯周病で歯ぐきが弱っている方、抜歯やインプラント手術といった外科処置をおこなった方の場合、「やわらかめ」の歯ブラシがおすすめです。ただし「やわらかめ」の歯ブラシは傷んだ歯ぐきには優しい反面、汚れを落とす効果はやや劣ってしまいます。歯ぐきが元の状態に戻ったら、「ふつう」の硬さの歯ブラシに変えることをわすれないようにしましょう。





歯磨きは、歯磨き剤を一切使用しない『素磨き』が良い。

△ 現在の歯磨き剤には虫歯や歯周病予防に効果的な薬用成分が多く配合されています。

昔の歯磨き剤(歯磨き粉)は香料や清涼剤で口の中をスッキリさせることや、タバコのヤニなどの着色汚れを落とすことを目的に使用されていました。しかし歯科医たちが懸念したのが歯磨き剤に含まれる研磨成分です。「歯磨き粉は使ってはいけない」と歯科医が忠告していたのは、粒子の大きな研磨剤が歯や歯ぐきを傷つけてしまうことを恐れたからです。



ただ現在は研磨成分も粒子が細くなり、歯に優しい歯磨き剤も多く販売されています。なにより今の歯磨き剤には虫歯予防に効果的なフッ素(フッ化物)をはじめ、歯周病予防にも有効な薬用成分が配合されています。

もちろん、歯の汚れは歯ブラシをきちんと歯面に当てて落とすことが大前提です。ただそこに歯磨き剤の薬用成分をプラスすれば、虫歯や歯周病をより効果的に予防することができるでしょう。



今流行りのデンタルリンスは、どれも使い方は同じである。

× デンタルリンスには『洗口液』と『液体歯磨き』の2種類あり、使用方法も異なります。

口臭や歯周病予防に効果があると、近年注目を集めているのがデンタルリンスです。テレビのCMなどを見て「使ってみたい」と興味をお持ちの方も多くいらっしゃるでしょう。

ただデンタルリンスには『洗口液』と『液体歯磨き』の2種類があり、その目的や使用方法なども異なるので購入の際には注意が必要です。

『洗口液』は液体を口に含んでゆすぐもので、出先で歯磨きがおこなえない時や口臭が気になる時、また歯磨きの最後の仕上げなどに使用します。ただ『洗口液』自体に汚れを落とす効果はないので、「時間のある時にしっかり歯磨きをすること」が使用の前提となります。



『液体歯磨き』は歯磨き剤の一種で、液体を口に含んで全体に行き渡らせたあと、通常通り歯磨きをおこないます。『液体歯磨き』は研磨剤や発泡剤(泡立ち成分)が含まれていないため、歯の表面を傷めないことや泡立ちがないため歯を磨きやすいことがメリットです。



フロスや歯間ブラシは歯と歯ぐきのすき間を広げるので、使わないほうが良い。

× 歯ブラシで落とせる汚れは全体の60%程度。歯間ブラシとフロスの使用は必須です。

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、「歯ぐきがやせてすき間が大きくなった」という方がいます。ただこれはすき間汚れが取り除かれたことによって歯ぐきの腫れが治まった結果であり、むしろ歯ぐきにとっては良い効果のあらわれなのです。



実際の研究でも、歯ブラシのみで落とせる汚れは全体の60%程度に過ぎず、歯間ブラシやフロスを使用することで90%以上の汚れを落とせるという結果がでています。歯磨きにおいては歯ブラシに加え、歯間ブラシ、デンタルフロスも欠かせないアイテムです。



歯間ブラシは「すき間にスーッと抵抗なく入るサイズ」が歯や歯ぐきを傷めない。

× 「少し抵抗を感じるサイズ」でないと、汚れをしっかりと落とすことができません。



歯間ブラシを購入する際に、特に重要となるのがサイズ選びです。歯間ブラシのサイズはSSSからLLまで6種類あり、同じ人でも部位によってサイズが異なる場合があります。

歯間ブラシは細いほうが挿入しやすく、歯ぐきを傷つける心配もありません。しかしあまり細すぎるとは汚れを取りきれず、清掃効率が悪くなります。



歯間ブラシは「入れる時に少し抵抗を感じるサイズ」がベストですが、このサイズを見極めるのは簡単ではありません。したがって初めて歯間ブラシを使用される方は、まず歯科医院で正しいサイズを測定してもらうことをお勧めします。