

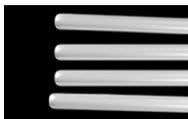
## 歯ブラシについて

小さな子どもからお年寄りまで、幅広く使われている身近な口腔清掃用具といえば「歯ブラシ」。歯ブラシには「長さ」「大きさ」「毛先の形状・固さ」など、さまざまな種類のものがあります。口や手の大きさ、歯並びなど口の状態、歯間や歯肉の状況に合わせて最適なものを選びましょう。歯科健診等の機会にブラッシング指導を受ければ、自分に合った歯ブラシ選びや磨き方について適切なアドバイスが受けられます。歯ブラシを正しく使用して、歯とお口の健康を維持していきましょう！！

(公益財団法人ライオン歯科衛生研究所 HP 引用)

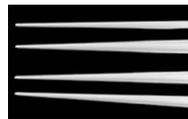
### 毛先の性状

( ラウンドカット毛 ) 歯肉にやさしい工夫



歯肉を傷つけないように毛先の1本1本が丸め加工されています。

( 極細毛 ) 歯周予防に効果的な工夫



歯と歯の間や歯周ポケットに毛先が届きやすいように細く加工されています。

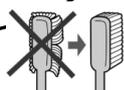
★毛先の性状に加え、毛先がでこぼこの形をしているもの、毛が長いものや短いものもあります。歯肉や歯の状態にもよりますがヘッドは大きすぎず、毛は長すぎないフラットな形をしたものが使いやすくおすすめです。

### 毛の固さ

- ふつう ⇒ 一般的なかたさで効率よくプラーク(歯垢)を除去できます。
- やわらかめ ⇒ 歯肉への当たりがやさしく、歯肉が敏感な人や歯肉から出血が見られる人でも安心して使用できます。プラーク除去率は「ふつう」に比べ低下するため、より丁寧なブラッシングが必要です。
- かため ⇒ プラーク除去率は高いのですが、強い力で磨いたり、大きく動かしたりすると歯肉を傷つけるため磨き方に注意が必要です。



歯ブラシの毛先が広がったまま使用していると、清掃力は6割ほどになるという資料があります。交換の目安は一ヶ月に1度！適宜交換しましょう。



一般的な歯ブラシの毛はナイロンで作られていますが、狸や豚などの動物の毛を使った歯ブラシもあります。動物の毛はナイロンに比べ、コシがないためプラークを落としにくい、口腔内細菌が付着しやすく繁殖しやすい、乾きにくく不潔になりやすい、カビが発生することもあるなどの特徴があるので十分な注意が必要です。

## 「歯と口の健康週間」の巻

(日本歯磨工業 HP 引用)

毎年6月4～10日は「歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする」歯と口の健康週間です。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、都道府県歯科医師会、そして日本学校歯科医会が主催団体となり、地域住民参加型の各種啓発事業を展開しています。本年度も大阪府下各歯科医師会支部にて多彩な事業が開催され、本会も協力しています。



## お口の雑学クイズ

- (1) 昭和20年代日本での歯ブラシ生産量の90%を占めていた都道府県はどこ？  
A. 東京都 B. 大阪府 C. 愛知県
- (2) 日本で一年間に生産される歯ブラシの生産量はどのくらい？  
A. 1億本 B. 4億5千万本 C. 10億本
- (3) 世界で一番初めに使われたとされる歯ブラシとはどんなもの？  
A. 木の枝と羊の毛 B. 豚の骨と豚の毛 C. 鶏の骨と鶏の羽

希望者にはポスターを事務所、5月17日の研修会で配布します！

(インターネット他、引用) ※ 答えは4面