

# ハブラシ選びのポイント

歯みがきの基本は1本1本の歯を丁寧にみがくことです。そのため、歯の大きさや歯並び、歯ぐきの健康状態に合ったハブラシを選ぶことが大切で、歯医者さんで、個人個人にあったハブラシや、効果的なブラッシング方法の指導を受けるのが理想的です。ここでは、これからハブラシを買いに行こうという方や、今まさに店頭でハブラシ選びに迷っているという方向けに、ハブラシのどの部分を見て、どう選べばよいか、その目安をご紹介します。

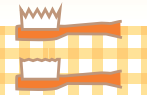


## 毛のかたさについて



毛のかたさには「ふつう」「やわらかめ」「かため」があります。歯や歯ぐきが健康な方は、歯垢や食べカスをはじき出す毛の反発力が適度にある「ふつう」がおすすめです。歯ぐきが弱っているときや、歯肉炎で出血しやすいときには、歯肉への当たりがソフトな「やわらかめ」がおすすめです。

## 毛先の並び方について （「平ら」と「凹凸」の違い）



毛の長さを「平ら」にそろえたタイプと、毛の長さに変化をつけた「凹凸」タイプがあります。

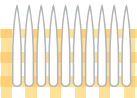
「平らタイプ」は、歯面をみがきあげるのに適し、比較的多くの方に使いやすい、ハブラシのつま先、わき、かかと呼ばれる部分（下図参照）を使って、歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの境目もみがくことができます。

## ハブラシの替え時について

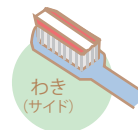


ハブラシの毛は、使っているうちに毛先が磨耗し、歯垢や食べカスをはじき出す反発力が落ち、毛先が広がってしまうことで清掃効果が悪くなります。一般的には1日3回みがく方で1ヶ月が取り替え時期の目安です。

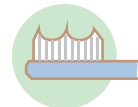
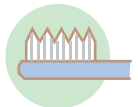
## 毛先の細さ・加工について



歯や歯ぐきが健康な方は、普通の細さのものがおすすめです。歯ぐきが弱っているときや、出血しやすいときは、「毛先が細いもの」や「毛先がやわらかく加工されたもの」がいいでしょう。「毛先が細いもの」は、歯と歯ぐきのすき間をすみかとする細菌をかき出しやすく、「毛先がやわらかく加工されたもの」は、歯ぐきを傷つけにくい利点があります。



「凹凸タイプ」は、毛の長さに変化をつけることで、歯と歯のすき間や、歯と歯ぐきの境目、歯列の湾曲したところに毛先が届きやすいよう設計されています。



## ヘッドの大きさについて（ブラシ部）



歯垢や食べカスをすみずみまで取り除くために、口の奥まで無理なく入るよう、ヘッドが小さめで、ヘッドの高さが低めのハブラシがおすすめです。

## 電動ハブラシについて



電動ハブラシは、電気力で毛先を高速で小刻みに動かすことによる、効率的でむらのないブラッシングが特長です。毛の動かし方の違いによって、機械的な回転式・往復式、音波振動式、超音波振動式など多種の方式があります。方式や商品の違いによって、ハブラシの使い方や適するハミガキも異なり、ヘッド（ブラシ部）の推奨交換時期も、商品によって異なりますので、それぞれの取扱説明書に従ってお使いください。