

かつての口腔ケアは歯ブラシが主なもので磨き方や時間に重点が置かれていましたが、近年は歯ブラシだけでなく水歯磨きや歯間ブラシが普及したほか、舌ブラシも登場するなどして歯だけでなく口の中全体をケアすることが主流となりつつあります。

また歯ブラシ自体も電動型が多くなり、余計な力をかけることなくすみずみまで磨けるようになるなど進化が進んできました。

そこで今回は近年の口腔ケア事情を見てみたいと思います。

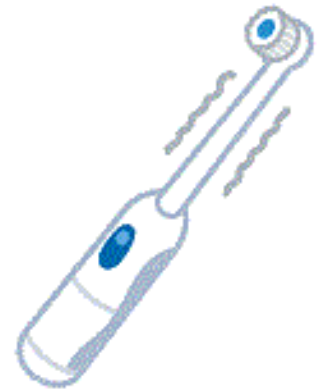
### ●電動歯ブラシ

かつての歯ブラシは毛の硬さや先端の形などで大別されていましたが、90年代に電動歯ブラシが普及したすと、00年以降は口腔ケアの高まりもあり売り上げは急伸びました。

超音波歯ブラシも含めると売り上げは歯ブラシ全体の20%を超えるとされています。

電動歯ブラシは「ヘッド」と呼ばれるブラシの動きで大別され、その動きは回転式とスライド式、または両者を組み合わせたタイプがあります。

あまり力を入れなくてもヘッドが電動で動くため、軽く歯に押し当てただけでも歯磨きができるのがメリットです



### ●水歯磨き(デンタルリンス)

水歯磨き(デンタルリンス)も最近よく耳にするものの一つです。

基本的な使用法は歯磨き粉の代わりに口に含み、よくすすいでから吐き出します。その後歯みがきを行い水ですすぎます。水ですすぐときは1~2回程度でよいと言われています。

また水歯磨きとは別に洗口液というものもあり、歯磨き後のコーティング剤として水ですすいだ後に口に含みすすぎをすると、就寝中に繁殖する雑菌の繁殖を抑えるとされています。

### ●歯間ブラシ(デンタルフロス)

歯ブラシでは届きにくい歯間の側面や歯間下の歯ぐきに付いた歯垢を取り除くための道具です。

細い金属線に細い毛を植えたものが歯間ブラシ、極細のナイロン繊維などを束ねて糸状にしたものがデンタルフロスです。

ブラッシングだけでは、歯垢の50~70%程度までしか除去できないといわれていますが、歯間ブラシを使うことで、90%程度まで歯垢の除去率を高めると言われています。

このため虫歯や歯周病などの予防に非常に効果があるとされており、日本では普及率がまだ低いものの、欧米ではポピュラーな道具です。



### ●舌ブラシ

鏡で舌を見ると表面が白くなっているのに気付かれた方も多はず。

これは舌苔(ぜったい)とよばれる舌の表面に溜まった汚れです。食べ物の残りかすなどが表面に貼りつきそれを餌に細菌が繁殖したものとされています。

これを放置すると口臭の原因となったり、重症化すると味覚障害を起こすこともあります。

舌ブラシはこの舌苔を歯ブラシの前にあらかじめ取り除くための道具です。

あくまで磨くのではなく「取り除く」ための道具ですので注意してくださいね。

また歯ブラシで舌を磨くことは舌を傷つけてしまうので避けてください。

