



## 電動歯ブラシを使った事がありますか？

電動歯ブラシを使ってみたいけど、どれがいいのかよくわからないな…と迷ったことはありませんか？  
今回は皆様からよくご質問をいただく電動歯ブラシについてご案内します。

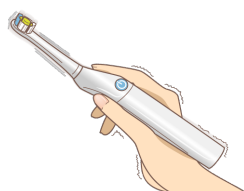
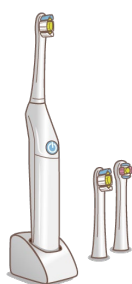
### 電動歯ブラシってなに？

電動歯ブラシは振動式、回転式、音波超音波と4つの種類があります。

・それぞれ利点・欠点がありますが、清掃効果が高く機種も多い音波ブラシを日常で使用するのをおすすめです。

・音波ブラシはヘッド部分(毛がついている所)を高速振動させる事で音波を発生させ歯垢を浮かし、水流で磨きにくい部分の汚れも除去してくれます。

・ヘッド部分は取り外しができるので、本体があれば長期間、使用できます。



### 電動歯ブラシの注意点は？

★電動歯ブラシには磨く力を調整できるブラッシングモードがついています。

使い始めは使用に慣れるまで優しいモードから始め、歯や歯肉に毛先を強く押し当てないようにして使用してください。

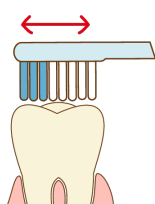
★歯磨き粉は毛先に少しだけつけるようにしてください。

たくさん歯磨き粉をつけると泡が必要以上に出て、磨きにくいですよ。

★電動歯ブラシで歯磨きしても歯と歯の間の清掃は必要です。

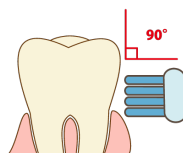
歯間ブラシやフロスの使用も習慣にしましょう。

### 電動歯ブラシ、毛先の当て方



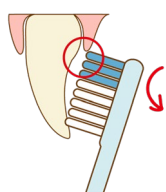
#### 【咬む面】

ブラシの毛先を咬む面に垂直に当てて、ゆっくりとブラシを移動させます。



#### 【歯の側面】

ブラシの毛先を歯面に水平に当てて振動が均一に伝わるようにゆっくりとブラシを移動させます。



#### 【前歯の裏側】

前歯の裏側は歯面に添わせるようにブラシを少し斜めにして当てるとよいでしょう。

●力を入れすぎると自動で止まる機能やスマートフォンと連動して磨き残しやブラシの消耗をお知らせしてくれる機能などもあります。

こんにちは。歯科衛生士です。電動歯ブラシは正しく使用すれば清掃効果が高く、とても便利です。  
購入する時は、本体の重さや価格、ブラシ部分の硬さや交換の時期などを比較してみるといいです。  
私は音波電動ブラシで毛先はやわらかく小さめヘッドを使っています。歯がツルツル✨になりますよ。  
購入に迷ったら、いつでもご相談ください。

