

その歯ブラシとその歯磨き粉で大丈夫!? 相性悪くない!?

突然ですが、「絵」を書いたことありますか!? ない!? じゃあ「塗り絵」をしたことはありますか!? その時、きっと絵の具を「筆」につけて・・・そう! その「筆」って広いところを塗る時と、細かいところ用で分けますよね? 歯ブラシも歯磨き粉も、実はそのように適材適所があり、さらに相性があるのです!

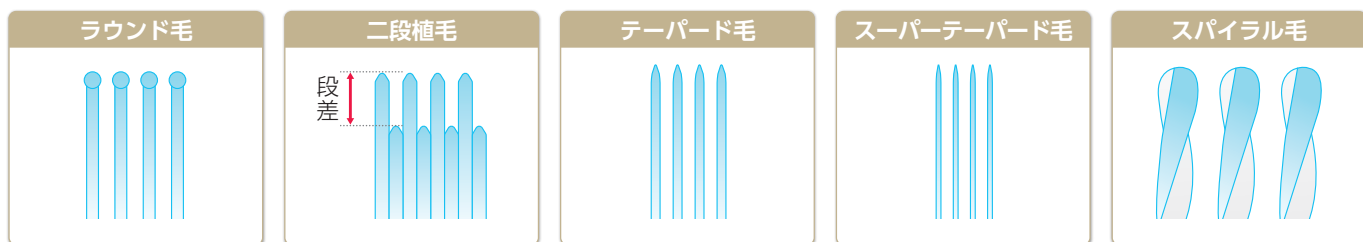


本日の講師 歯科医師 中原 維浩 先生

2011年～神奈川県内勤務医をしながら、世界14カ国の研修で歯科医療を学ぶ。2016年実家の医院(細田歯科医院)を継承し、2017年にDECT株式会社設立、2018年に戸塚駅前トリコ歯科を新規開業。2021年に株式会社中原まさひろの医療物販学LABO(オンラインサロン)を開設し、年間100回を超える講演を行っている。

歯ブラシの種類

市販されている歯ブラシの多くはラウンド毛というものでできています。基本的にはそれでいいにも関わらず、近年の歯ブラシは多機能化しすぎていて、二段植毛、スーパーテーパー毛、スパイラル毛など、ごく一部の人はすごく良いのですが、大半の人にはあまり不要な機能が付与されています。

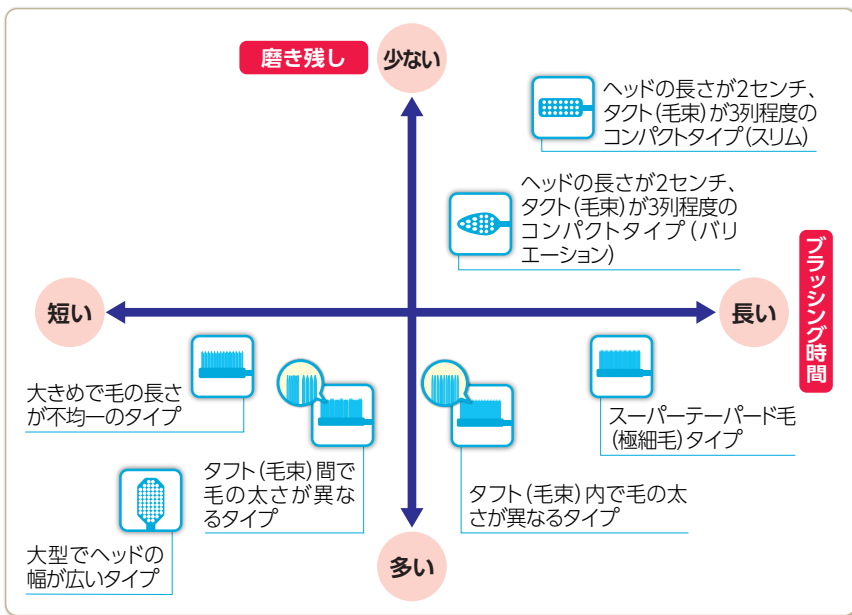


歯磨き粉の特性に合った歯ブラシを選ぶ

「美白」系の歯磨き粉には、ラウンド毛の幅広ヘッドのもので、先ほど言ったように絵の背景を塗るような感覚で塗りたくってください。ここに、歯周病対策用の歯ブラシのようなテーパー毛や柔らかめだと、小さな筆で全体を塗るようなものなので効率が悪いです。

「知覚過敏」いわゆる「歯が染みる」のを対策する歯磨き粉には、スリムな歯ブラシで塗って、その後なるべく薬用成分を残すようにあまりゆすがないようにするのが大事です。主に歯が染みる部位は歯と歯茎の境目(歯頸部)なので、逆に幅広ヘッドの大きい歯ブラシは合わないのです。

むし歯対策や歯周病対策などオールインワンの歯磨き粉もありますが、専門家目線では歯磨き粉の特性に合った歯ブラシとのセットでの使用をお勧めします。かかりつけの歯科医院で担当医もしくは担当歯科衛生士にチョイスしてもらうのが良いでしょう!



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 歯科医師 中原 維浩 先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者