

電動歯ブラシだけじゃだめ？



こんにちは。
すっかり春の陽気につつまれ、
心地よく過ごせる日が増えてきましたね！

4月に入り、新しい環境で
心機一転スタートする
という時には何かと忙しいものです。

忙しい新生活では、「便利な道具」を使って、
「少しでも時間を短縮したい」
という場面も多いのではないのでしょうか。

便利な道具のひとつ『電動歯ブラシ』ですが、
上手く使わないと**その効果は大きく失われます。**

今回は、そんな電動歯ブラシについてのお話です。

まず、電動歯ブラシには
「回転式」「音波歯ブラシ」「超音波歯ブラシ」など
いくつか種類があり、様々なモデルが存在します。



種類によって差はありますが、
浅いところであれば
歯周ポケット内のプラークを除去できる
などの効果も期待できます。

しかし

電動歯ブラシを使ったからといって、
歯みがきが上手になるわけではありません。

通常の歯ブラシよりも
プラークを除去する能力が高い
とされていますが
「正しい磨き方ができている」ことが前提。

使いこなせなければ、
通常の歯ブラシより磨けなくなってしまうことも。

逆に、正しく磨ければ手みがきよりも
細かいところまでしっかりブラッシングできます。

ただし、ご注意いただきたいのは
どんなに優れた電動歯ブラシでも
「歯と歯の隙間のプラークなどは
完全に取り除くことはできない」
ということです。

手みがきよりも負担が少なく、
細かく磨ける電動歯ブラシですが、
それでも3～4割程度の磨き残しがある
といわれています。

ブラシの当て方や
フロス・歯間ブラシの併用など、
手みがきの基本が
電動歯ブラシでも大切。



通常の歯ブラシと同じく、
ヘッドも定期的に変えてみましょう！

基本がしっかりできているか不安...

という方は、
ぜひ一度、当院にご相談ください。

SEE YOU
NEXT TIME

