

# ほっとHealth（日健セ）通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2026  
2月号

## 【電動歯ブラシについて】

歯科衛生士：佐藤 由美子

電動歯ブラシを使ってみたいけど、選び方が難しいと感じている方はいませんか？

市場には様々な種類が出回っていますが、駆動方式によって大きく2つのタイプに分けることができます。

① **電動回転式**：ブラシが回転したり、大きく振動をして歯面にある歯垢を磨き落とします。パワフルな磨き心地が得られ、虫歯予防に適しています。

② **音波式**：音波振動を発して、微細な音波が生み出す気泡によって歯垢を落とす仕組みです。細かい気泡は、歯周ポケットに入りやすく、歯肉を傷つけにくいため、歯周病予防に適しています。

電動歯ブラシは手磨きよりも短時間で効率的なブラッシングを行えますが、『全自動歯ブラシ』ではありません。**毛先を、磨く位置へ適切に当てることが重要であり、その点では手磨きと同じです。**そして、強い力で毛先を押し付けると、高速振動を妨げてしまうため注意が必要です。使用説明書を十分ご確認ください。**電動歯ブラシに加えて歯間ケアも行うと更にセルフケアの底上げにつながります。**ぜひ毎日の口腔ケアにお役立てください。

## Q&A

電動歯ブラシで、歯磨き剤を使用する時に注意する点はありますか？



電動歯ブラシは振動が早いため、研磨剤が多く含まれていると歯や歯肉を傷める可能性があります。



研磨剤や発泡剤の配合が少ないものや電動歯ブラシ用の歯磨き剤の使用をおすすめします。

健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『**日立健康管理センタ**』をご利用ください

次回は 3月初旬頃に記事をお届けします