



歯の



はなし



自分にはどれが合う？「電動式歯ブラシ」の特徴と選び方

あなたがいま使っている歯ブラシは普通の歯ブラシですか？ それとも電動式ですか？ ある調査によると、半数以上の方は電動式歯ブラシでみがいた経験が一度はあり、関心も高いそうです。 そこで今回は、電動式歯ブラシの特徴や選び方などをご紹介させていただきます。



種類と特徴

電動式歯ブラシには「電動歯ブラシ」「音波歯ブラシ」「超音波歯ブラシ」の3種類があります。 それぞれに特徴がありますので、目的にあったものを選びましょう。

種類 特徴	電動歯ブラシ	音波歯ブラシ	超音波歯ブラシ
汚れの落とし方	■ 1分間にブラシが3,000～1万回振動して汚れを落とす	■ 200～300ヘルツの高速振動できた音波で汚れを落とす	■ 160万～200万Hzの超音波により汚れを落とす。 ブラシはほぼ振動しない
特徴	■ モーターによって自動的に振動するため、自分でブラシを動かす必要がない	■ 高速で振動するため、電動歯ブラシでは落とせない歯の汚れが落とせる	■ 超音波によって、電動や音波では除去できなかつた汚れを落とし、細菌の除菌や歯垢の元まで破壊できる
みがき方	■ 歯ブラシを歯に軽く当てる	■ 歯ブラシを歯に軽く当てる	■ 手みがきのようにブラッシングをしてみがく
価格帯	■ 1,000円くらいのものもあり比較的安価	■ 1万円前後	■ 2万円前後
こんな方におすすめ！	■ 手でみがくのが面倒 ■ 気軽に安価で電動式を試してみたい	■ 歯垢や着色を落としたい ■ 歯みがきの時間を短縮したい	■ 歯周病が進行していて現在治療中の方

良い点と悪い点

次に、手みがき用の歯ブラシと比較した電動式歯ブラシの良い点と悪い点を確認してみましょう。

良い点

- 短時間で歯みがきが終わる。
- 手みがきでは落としにくい汚れがキレイになる。
- 電動や音波歯ブラシは手を動かさないので楽。



悪い点

- 替えブラシも含めて価格が高め。
- 手みがき用の歯ブラシよりも重い。
- 電池交換や充電が必要になる。

選ぶ時のポイント

電動式歯ブラシを選ぶ時は店頭で手に取り、次のような点をチェックしてみましょう。

揺れ幅や音

歯ブラシがどれくらい揺れ、どれくらい音が出るのか確認してみましょう。はじめは振動がくすぐったく感じる方でも、使っていくうちに慣れる方が多いようです。

持ちやすさ

毎日使い続けることが負担にならない重さやサイズを選びましょう。



価格

機能が良いものほど価格は高くなります。本体だけでなく替えブラシのランニングコストも考慮して選びましょう。



手みがきでも電動式でも、正しいブラッシングを身につけることが大切です！