



～歯ブラシの選び方～

毎日使う歯ブラシですが、皆さんはどんなものがいいか意識して選んでますでしょうか？
実はこの歯ブラシ選びを正しく行わないと、せっかく行った歯磨きも効果が十分に得られないのです。
また、磨き残した歯垢(プラーク)や食べかすは細菌の塊です。これらは誤嚥性肺炎の原因になります。
しっかりお口に合った歯ブラシを選んで、正しい口腔ケアを行いましょう。

高齢者の歯ブラシ選びのpoint!

歯ブラシを選ぶのに大切なのは、大きさと毛の固さ、毛質、柄の大きさです。

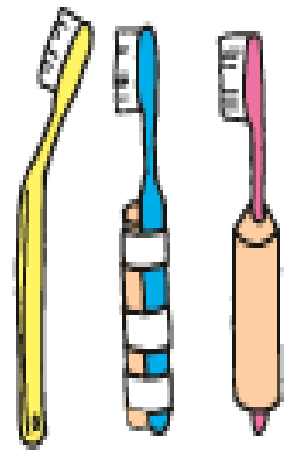
1、大きさはなるべく小さいものを選びましょう。
大きすぎる物はお口の隅々まで届きません。
頭がちいさく幅が狭い物がよいでしょう。

2、毛の固さはやわらかめの物がよいでしょう。
高齢者は歯肉が下がり象牙質(歯の根)が露出しているため硬い毛だと削れてしまいます。
また、粘膜も弱いために硬い毛だと刺激になり、口腔ケアの拒否にも繋がります。

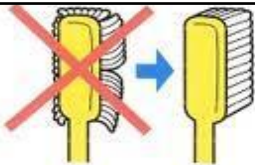
3、毛質はナイロンのものがよいでしょう。ナイロンは乾きが早く細菌の繁殖を防げます。

4、毛先は山切カットなどの段差があるものではなく、平らなものを選びましょう。
段差があるものは、歯と歯の間には有効ですが、その他の面には当てずらく奥歯にも届きづらいです。

5、柄の大きさは大きめ(太め)おものが、手の力が弱い高齢者の方でもしっかり握れて磨きやすいでしょう。



歯ブラシの交換時期は??



歯ブラシは1日3回の使用でおよそ1カ月で交換が目安です。
歯ブラシを後ろから見て、毛先が土台からはみ出ているようなら
取替えのサインです。
毛先が1カ月たたずに開いてしまうようであれば、
ブラッシングの圧が強いという事です。
もう少し優しく磨きましょう。
毛先が開いてしまった、歯ブラシでは汚れ(歯垢)
もうまく落とせません。

