



# 美しい健康な歯で **幸せな人生を!**

## “電動歯ブラシ”の種類と特徴について



最近、さまざまな種類の『電動歯ブラシ』が  
お店やインターネットで販売されています。例えば「音の静かなもの」「持ち歩きに便利  
な軽くてコンパクトなもの」など、いろいろな種類のものが販売されています。  
そこで今回は「電動歯ブラシの種類や特徴」、また「それぞれのメリット・デメリット」について  
お話をさせていただきます。

### しんどう 振動歯ブラシ

**特徴** “毎分2千～7千回（製品によって違いあり）”の振動で、歯ブラシの毛先の振動で歯の汚れを落とします。

#### メリット

- 手を左右に動かして磨く必要がない。
- 短時間で歯を磨ける。
- 歯の表面がツルツルになる。



#### デメリット

- 使い慣れるまでは、手や頭に伝わる振動に慣れないことがある。
- 頭に伝わる振動で気分が悪くなることもある。
- 押し付けが強すぎると歯ぐきを傷めることもある。

### おんぱ 音波歯ブラシ

**特徴** 人間の耳に聞こえる音の領域（16～2万Hz）で振動するタイプ。  
“毎分3～5万回”の振動で歯の汚れを落とします。

#### メリット

- 手を左右に動かして磨く必要がない。
- 歯に軽く当てるだけで素早く歯垢が落とせる。
- 歯ブラシが届きづらい歯と歯のすき間や、奥歯の歯垢も浮かして取ってくれる。
- 歯垢を取り除く能力が高いため、振動歯ブラシ以上に楽に歯垢が落とせる。

#### デメリット

- 振動ハブラシと同じデメリットがあるのに加え、音波ハブラシは振動が強いため、歯への当て方などに慣れるまで時間を要する。
- 価格が振動ハブラシよりも高い。

### ちやうおんぱ 超音波歯ブラシ

**特徴** 人間の耳では聞き取れない音の領域（2万Hz以上）で振動するタイプ。  
“毎分100～150万回”の振動で歯の汚れを落とします。

#### メリット

- 振動数がケタ違いなため、振動歯ブラシや音波歯ブラシでは難しかった、歯垢の中の細菌や歯垢の素になる汚れまで破壊することができる。



#### デメリット

- 振動が細かく弱いため、歯の表面にブラシを当てるだけでは洗浄効果が低い。
- 手用ハブラシのように手を左右に動かして磨く必要がある。
- 価格が最も高い。

電動ハブラシは、短い時間でもしっかり磨けるため、忙しい朝にはとても便利です。また、手用ハブラシを上手く動かせない高齢者や子ども、体の不自由な方にもおすすめです。ただし、電動歯ブラシは正しい使い方を覚える必要があったり、使い慣れるまでに時間がかかることもあります。また、お値段も通常のハブラシに比べて高額になりますので、その点も考慮しながらご使用を検討されてみて下さい。

# 毎日が健康生活

## その咳…もしかしたら『カビ』が原因かも!?

### A

これをお読みの方の中で、以下のような症状を伴い、長く続く咳でお困りではありませんか？

- ・呼吸をする際、ヒューヒュー、ゼイゼイする。
- ・ひどくなると呼吸困難になる。
- ・息切れがする。
- ・微熱が出る。



Aのような症状が出ている場合は…

『アレルギー性気管支肺アスペルギルス症』の疑いがあります。この病気は「アスペルギルス」というカビに対してアレルギー反応を起こす肺炎です。このカビは、食品、植物、プラスチックなど、どんなものにも発生するカビです。

### B

- ・夏風邪じゃないのに咳が止まらない。
- ・エアコンをよく使う夏場に咳がひどくなる。
- ・自宅を離れると、咳がおさまって体調が良くなる。
- ・夏になると発症し、秋になるとおさまる。

Bのような症状が出ている場合は…

『夏型過敏性肺炎』の疑いがあります。この病気は「トリコスポロン」というカビを吸い込むことで起こる肺炎です。このカビはエアコンから発生することが多いため、エアコンをよく使う夏場（5月～10月）に症状が出て、秋になるとおさまるといった特徴があります。キッチンや浴室にも多く繁殖しているカビです。

## カビの除去方法・防止対策法

カビが原因で発症してしまう病気を予防するためには、アレルギーの元になるカビを取り除くことが何より大切です。そこで最後に、より具体的な『カビの除去方法・防止対策法』をご紹介します。

### エアコン

- ◆エアコンのフィルターをこまめに掃除。
- ◆定期的に専門業者から掃除をしてもらう。

エアコンはカビの胞子を吸い込むため、ひとたびエアコン内部にカビが生えれば、部屋全体にカビがまき散らされてしまいます。

### キッチン

- ◆調理や洗い物のときに換気扇を回す。
- ◆鍋は煮沸消毒をする。
- ◆包丁とまな板はアルコール消毒や熱湯消毒を。
- ◆調理の際は手をきちんと消毒。
- ◆包丁は柄の部分も消毒を。



### 浴室

- ◆入浴後はシャワーで壁の汚れをしっかりと流す。
- ◆浴室の湿度を低くする。
- ◆浴槽のお湯は毎日排水をし、十分に換気。
- ◆入浴時以外は換気扇はつけっぱなしにしておくのが基本。
- ◆入浴後すぐに窓を開け、壁や床などの水分を拭きとる。

### 洗濯機

- ◆使用後は槽の中の水分を乾いた布で拭きとる。
- ◆ふたを開け中を乾燥させる。
- ◆槽の中を50℃以上のお湯で満たし、塩素系の漂白剤を加えて消毒する。

洗濯機でカビが繁殖すると、洗った衣類にカビが付着し、アレルギーの原因となることがあります。

### 冷蔵庫

- ◆冷蔵庫に物をつめこみすぎない。
- ◆月に一度は中の物を取り出し、庫内をアルコール除菌して清潔に。



### 食品

- ◆開封したら早めに食べる。
- ◆清潔な手で開封する。
- ◆食品の残りはすぐに冷蔵庫へ戻す。



一度カビが生えれば除去できませんので、カビを生やさないことが大切です。