

適切な歯ブラシ圧 150～**300g**

この歯ブラシ圧の数値は以下の論文から引用されてきました。

小児の最適歯磨圧について

小児歯科学雑誌 23(1):88-93 1985

300 g 程度の歯ブラシ圧の時に、歯垢除去の効率が良く、歯肉を傷めないという結果が書かれていました。

以前の当院ブログ

2021-2-14 歯みがきのとき強くは NG！ でも・・・

では「適切なブラッシング圧は 150g 前後で、200g を超えない程度が目安です。」と記載しました。

LION から発売されている「カチッと鳴る歯ブラシ」日本歯磨工業会などの見解をもとに 200g の歯ブラシ圧が上限に設定されています。

歯ブラシ圧（ブラッシング圧）は 200g をなるべく超えないようにというのが、最近では主流と認識しています。成人の場合は歯肉を傷つけないだけでなく、歯根面（象牙質）が削れない圧が求められます。

小児の場合は歯根面（象牙質）を磨くことがないので、300g というやや強めの歯ブラシ圧でもよいのでしょうか。