



『商品テストほっと情報（令和6年度試買テスト結果）』

歯間ブラシ ～適切な商品を選び、正しく使おう！～

岩手県立県民生活センター

健康を保つには、口腔ケアが大切です。口腔ケアでは歯ブラシによる歯磨きだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が推奨されています。

しかし、歯間ブラシを使用中に「先端が折れ、飲み込んだ」、「歯肉を痛めた」などの事故が報告されています。事故原因として、使用した歯間ブラシのサイズや使用方法が適切でなかったことが考えられます。

こうした事故を防ぐため、消費者が適切な商品（種類やサイズ）を選び、正しく使用できるよう、歯間ブラシについてテストし、情報提供することとしました。

★ 歯間ブラシについて

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため、プラーク（歯垢）が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯間部のプラークは歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、併せて歯間ブラシやデンタルフロスを使うと90%近くのプラークを取り除くことができるといわれています。このため歯間ブラシやデンタルフロスの使用が推奨されています。

歯と歯の隙間は個人差がありますが、健常者の場合およそ0.8±0.22mmで、歯周病の進行や加齢により広くなるといわれています。歯と歯の隙間のプラークを取り除く際、隙間が広い場合は歯間ブラシの使用が、狭い場合はデンタルフロスの使用が適しています。また、歯間ブラシを使用する場合は、歯と歯の隙間に合ったサイズの商品を選ぶことが大切になります。

歯間ブラシのブラシ部分は金属製のワイヤーにナイロンブラシが付いたタイプと金属製ワイヤーを用いないゴムタイプがあります。また、形状はI字型（ストレート）とL字型（カーブ）があります。

日本産業規格（JIS）には歯間ブラシの規格はありませんが、全日本ブラシ工業協同組合がサイズ表示と通過径の関係について自主規格を定めています。

健常者に適した歯間ブラシのサイズは、この自主規格のSSSサイズ又はSSサイズと考えられます。

（参考）全日本ブラシ工業協同組合 サイズ表示と最小通過径の自主規格

サイズ	SSS (1)	SS (2)	S (3)	M (4)	L (5)	LL (6)
最小通過径 (mm)	～0.8	0.8～1.0	1.0～1.2	1.2～1.5	1.5～1.8	1.8～

★ どんなテストをしたの？

歯間ブラシのうちワイヤータイプのI字型（4商品（8セット））とL字型（3商品（7セット））、ゴムタイプのストレート（3商品（4セット））とカーブ（1商品（1セット））の商品についてテストを行いました（写真1）。

テスト品は盛岡市内のドラッグストア及び百円ショップで購入しました。

テストでは外装などに表示された内容を確認し、使用上の注意点についてまとめました。

また、歯間ブラシのサイズ（軸の長さ及び径、ブラシ部の長さ及び幅）を測定し（写真2）、以下の点を確認しました。

- ・同じ商品で表示サイズが違う場合にどの部分のサイズが違うか。
- ・同じ表示サイズで商品によってサイズが違うか。



ワイヤータイプ (I字型)

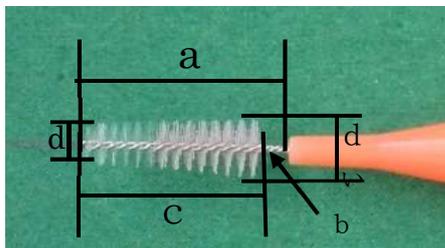


ワイヤータイプ (L字型)

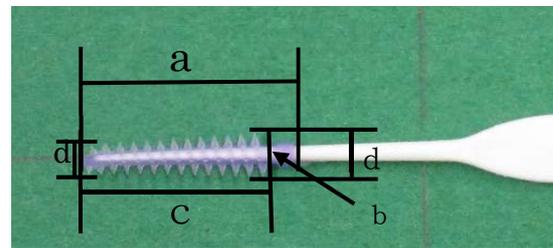


ゴムタイプ

写真1 テスト品



ワイヤータイプ



ゴムタイプ

(a : 軸の長さ、b : 軸の径、c : ブラシ部の長さ、d : ブラシ部の幅)

写真2 サイズ測定位置

★ どんなことが表示されているの？

表示内容を確認し、まとめた結果が表1です。

表1 テスト品一覧表

分類	No.	サイズ※	最小 通過径 (mm)	サイズ 規格 根拠※	サイズ 交換等	連絡先				使用 方法	ネック 曲がる	交換 目安※	注意 事項	入数	価格 (税込) (円)	価格 /本 (円)	付属品の有無		材質等					製造国	リサイ クル マーク	日本歯 科医師 会推薦	
						表示者	住所	電話 番号	HP ※								キャップ	ケース	柄	毛	ワイヤー (軸)	キャップ	ケース				耐熱温度 (°C)
ワイヤー タイプ	1-1	0(SSSS)	0.6	△	×	○	○	○	○	○	○	○	○	15	272	18	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス スチール	ポリ プロピレン	—	×	日本	○	○
	1-2	3(S)	1.0	△	×	○	○	○	○	○	○	○	○	20	272	14	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス スチール	ポリ プロピレン	—	80	中国	○	×
	1-3	5(L)	1.5	△	×	○	○	○	○	○	○	○	○	5	110	22	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス	ポリ プロピレン	—	×	中国	○	×
	2-1	SSSS(0)	0.6	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	15	294	20	無	有	硬質部：ポリエチレン 軟質部：熱可塑性 エラストマー	ナイロン	ステンレス	—	ポリ プロピレン	×	日本	○	×
	2-2	S(3)	1.0~1.2	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	10	492	49	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス	×	—	×	タイ	○	○
	2-3	L(5)	1.5~1.8	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	8	415	52	有	無	ポリプロピレン	ナイロン	×	ポリ プロピレン	—	80	中国	○	×
	3	3(S)	1.0	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	3	110	37	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス スチール	ポリ プロピレン	—	80	中国	○	×
	4	3(S)	1.0	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	60	437	7	無	有	ポリプロピレン	エラストマー	—	—	ポリ プロピレン	×	日本	○	×
	5-1	SSSS(0)	~0.6	△	○	×	○	○	○	○	○	○	○	20	313	16	無	有	ポリプロピレン	熱可塑性 エラストマー	—	—	プラス チック※	90	日本	○	×
	5-2	S(3)	1.0~1.2	△	×	×	○	○	○	○	○	○	○	15	110	7	無	無	ポリプロピレン	熱可塑性 エラストマー	—	—	—	×	台湾	○	×
5-3	L(5)	1.5~1.8	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	30	360	12	無	有	本体部：ポリプロピレン ラバー部：SBC※	SBC※ ポリプロピレン	—	—	×	×	ドイツ	○	○	
6-1	SSS(1)	~0.8	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	8	415	52	有	無	ポリプロピレン	ナイロン	×	ポリ プロピレン	—	80	中国	○	×	
6-2	SS(2)	0.8~1.0	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	3	110	37	有	無	ポリエチレン	ナイロン	ステンレス スチール	ポリ プロピレン	—	80	中国	○	×	
6-3	S(3)	1.0~1.2	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	60	437	7	無	有	ポリプロピレン	エラストマー	—	—	ポリ プロピレン	×	日本	○	×	
ゴム タイプ	8-1	SSS~S	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	60	437	7	無	有	ポリプロピレン	エラストマー	—	—	ポリ プロピレン	×	日本	○	×	
	8-2	SS~M	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	20	313	16	無	有	ポリプロピレン	熱可塑性 エラストマー	—	—	プラス チック※	90	日本	○	×	
	9	SSS~S	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	15	110	7	無	無	ポリプロピレン	熱可塑性 エラストマー	—	—	—	×	台湾	○	×	
	10	極細	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	30	360	12	無	有	本体部：ポリプロピレン ラバー部：SBC※	SBC※ ポリプロピレン	—	—	×	×	ドイツ	○	○	

※サイズ：ゴムタイプは「サイズの目安」として表示

※サイズ規格根拠：○全日本ブラシ工業協同組合自主規格、△自社基準、×記載なし

※HP：ホームページアドレス

※交換目安：○単独項目として記載、△使用方法や使用上の注意などに記載、×記載なし

※プラスチック：No.18のケースは外装を切り取って使用

※SBC（スチレン系ブロック共重合体）：熱可塑性エラストマー（ETP：ゴムのような弾性を持ち、優れた加工性を持つ熱可塑性材料。）の一種。

サイズは全てのテスト品に表示がりましたが、最小通過径はワイヤータイプだけに表示があり、ゴムタイプにはありませんでした。ゴムタイプに最小通過径の表示がないのは、ゴムタイプは全て根本から先端に向けて幅が細いテーパーカットで、サイズがSSS～Sのように幅があるためと考えられます。また、サイズと最小通過径の関係は、ワイヤータイプでは全日本ブラシ工業協同組合の自主規格にほぼ準じていましたが、ゴムタイプでは組合自主規格に準じているかどうか分かりませんでした。

連絡先は全てのテスト品に何らかの表示があるので、トラブルがあった場合、表示者への連絡は可能と考えられます。

購入価格と入数から1本当たりの価格を計算すると、1本当たりの価格はゴムタイプが安く、ワイヤータイプではI字型がL字型より安いです。ゴムタイプは折れやすく、繰り返し使用することを想定していない商品が多いため、1本当たりの価格が安いと考えられます。また、百円ショップで購入した商品は1本当たりの価格でみると必ずしも他の商品に比べ安いわけではありませんでした。

付属品としてキャップが付いた商品は全てワイヤータイプで、ケースが付いた商品はほとんどがゴムタイプでした。ワイヤータイプがキャップなのは再使用を想定した商品のためと考えられます。ただし、ケースでもテスト品3のような小さいケース（2本入れ）は、キャップのように再使用を想定していると考えられます。

★ 歯間ブラシはどうやって使うの？

歯間ブラシは歯ぐきを傷つけないように歯間部へゆっくり挿入し、水平にやさしく前後へ数回動かすように使います。

また、ワイヤータイプでネックが曲がるI字型の商品は、曲げて使用する際や奥歯に使用する時はネックを折り曲げて使用します。I字型の歯間ブラシで無理に奥歯を清掃するとワイヤー部分が曲がるが多く、そのため先端が折れるなどのトラブルが起きますが、ネック部分を曲げて使用するとワイヤー部分が曲がらずにL字型のように清掃できるため、これらのトラブルを防止できます。

ワイヤータイプでは、毛が乱れたり、ワイヤーが曲がったり、曲がりやすくなったりしたら交換の時期と考えられます。一方、ゴムタイプでは繰り返し使用することを想定していない商品が多いので、再使用は推奨できません。

★ 使うとき、どんな点に注意したらよいの？

歯間ブラシを使う際の注意点は次のとおりです。これらに注意し、使用しましょう。

【使用方法】

- ・挿入しにくい場合は無理に挿入しない。
- ・ブラシ部分を回転させて使用しない。
- ・ワイヤー部を曲げない。（ワイヤータイプ）
- ・まっすぐに力をかけずに使用する。（ゴムタイプ）
- ・挿入できない場合は、小さいサイズのもの、又はデンタルフロスを使用する。

【交換の目安】

- ・ブラシが曲がったり、毛先がいたんできたら、新しいブラシに交換する。（ワイヤータイプ）

【洗浄、保管方法】

- ・使用後は流水で充分洗い、水を切って風通しの良い所に保管する。（ワイヤータイプ）
- ・塩素系殺菌剤、漂白剤、熱湯は使用しない。（ワイヤータイプ）
- ・子どもの手の届かない所に保管する。

【トラブル時の対応】

- ・使用中、歯ぐきに痛みや出血が続く場合は使用を控え、歯科医に相談する。

- ・万一誤飲した場合は、医師に相談する。

【その他】

- ・歯間部以外の清掃に使用しない。
- ・廃棄の際は地域のごみ収集ルールに従う。
- ・使用前に＜使用上の注意＞をよく読み、使用中は捨てずに保管する。
- ・歯科医師、歯科衛生士の指導のもとに正しく使う。
- ・子供が一人で使用することは避ける。

★ 表示サイズが違くと、どこが違うの？

テスト品の軸の長さ及び径とブラシ部の長さ及び幅を測定し（長さ：定規、径/幅：ノギス）、同じ商品で表示サイズが違う場合、どの部分のサイズが違うか確認しました。

【ワイヤータイプ】

ワイヤータイプでは、軸（ワイヤー）の長さはテスト品により異なり、表示サイズによる違いがないもの、大きいサイズほど長いものがありました。

径（ワイヤー）もテスト品により異なり、表示サイズによる違いがないもの、大きいサイズほど太い傾向があるものがありました。なお、径（ワイヤー）は写真と測定値で傾向が一致しない場合がありましたが、これは、ワイヤーに縊（よ）りがあり凹凸で測定時にノギスを挟む位置が固定できないことや、径が細過ぎてノギスの測定限界に近い測定であることなどから生じる測定誤差によるものと考えられます。

ブラシ部長さもテスト品により異なり、表示サイズによる違いがないもの、大きいサイズほど長い傾向があるものがありました。

ブラシ幅（根本～先端）は大きいサイズほど幅がありました。テーパーがあるテスト品が多いですが、細いサイズではテーパーがないものもありました。

ワイヤータイプの表示サイズの違いは主にブラシ幅の違いと考えられ、大きいサイズほどブラシ幅がありました。

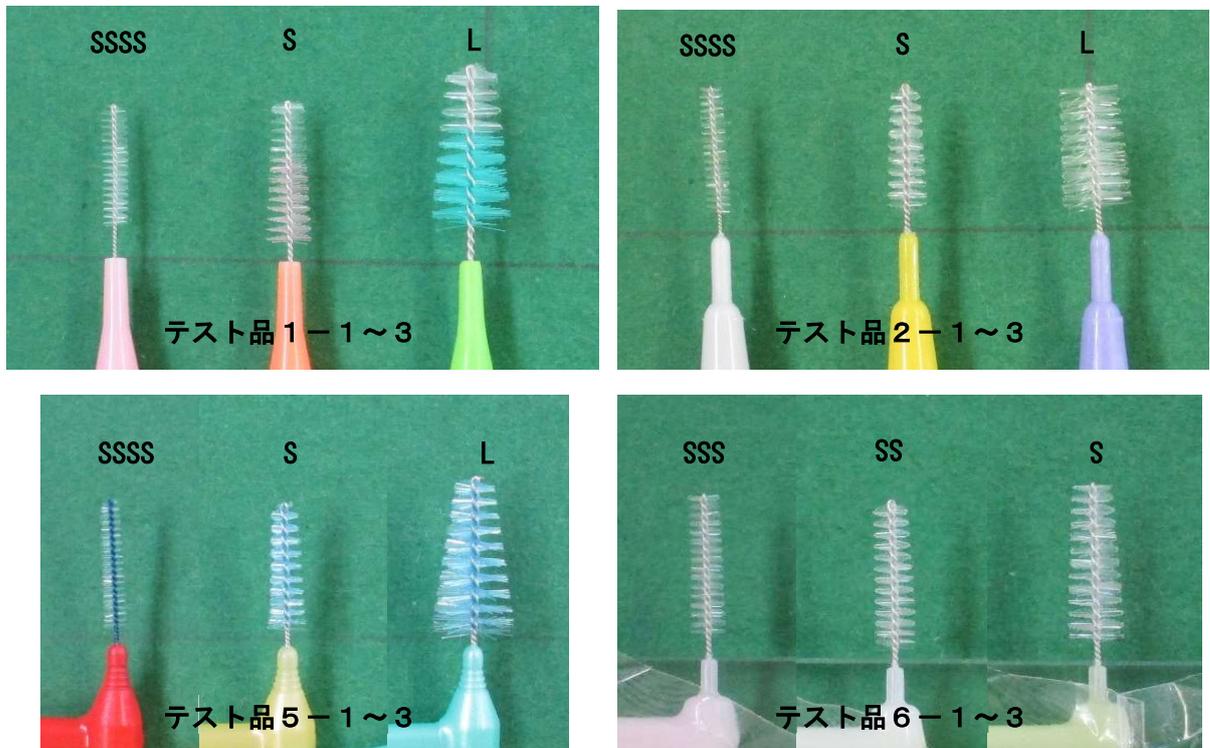


写真3 サイズが違う商品（ワイヤータイプ）

表2 同じ商品で表示サイズが違うテスト品の比較（ワイヤータイプ）

分類	No.	表示 サイズ (最小通過径/mm)	測定値						
			軸（ワイヤー）			ブラシ部			
			長さ a (mm)	径 b (mm) 根本	長さ c (mm)	幅 d (mm)			
						根本	先端	テーパー	
ワイヤータイプ	I 字型	1-1	SSSS/0(0.6)	12.0	0.21	9.6	2.02	2.03	-0.01
		1-2	S/3(1.0)	12.5	0.28	11.1	3.60	2.38	1.22
		1-3	L/5(1.5)	15.4	0.33	13.0	6.28	4.04	2.23
		2-1	SSSS/0(0.6)	11.7	0.14	10.1	1.99	1.91	0.08
		2-2	S/3(1.0~1.2)	11.8	0.20	10.4	3.12	2.19	0.93
		2-3	L/5(1.5~1.8)	11.7	0.27	9.8	5.49	4.60	0.89
	L 字型	5-1	SSSS/0(~0.6)	10.9	0.23	9.9	2.12	1.56	0.56
		5-2	S/3(1.0~1.2)	10.8	0.22	9.4	3.08	2.13	0.96
		5-3	L/5(1.5~1.8)	13.0	0.37	12.1	6.43	2.93	3.50
		6-1	SSS/1(~0.8)	11.4	0.19	9.8	2.26	2.07	0.19
		6-2	SS/2(0.8~1.0)	11.3	0.25	9.9	2.68	2.28	0.40
		6-3	S/3(1.0~1.2)	12.0	0.27	10.6	3.61	2.51	1.10

(注) テーパー：根本－先端

【ゴムタイプ】

ゴムタイプも表示サイズの違いは主にブラシ幅の違いと考えられ、ブラシ幅は大きいサイズの方が幅がありました。

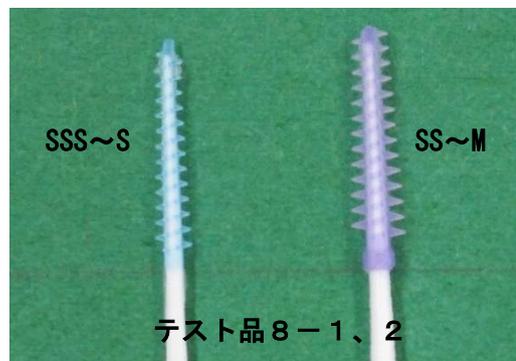


写真4 サイズが違う商品（ゴムタイプ）

表3 同じ商品で表示サイズが違うテスト品の比較（ゴムタイプ）

分類	No.	表示 サイズ	測定値					
			軸			ブラシ部(ゴム突起)		
			長さ a (mm)	径 b (mm) 根本(長/短)	長さ c (mm)	幅 d (mm)		
						根本	先端	テーパー
タ イ プ ゴ ム ス ト レ ート	8-1	SSS~S	14.8	0.64/0.81	13.4	2.41	1.64	0.77
	8-2	SS~M	15.7	0.70/0.80	13.8	3.67	2.42	1.25

(注) テーパー：根本－先端

★ 同じ表示サイズの商品を比較すると？

同じ表示サイズの場合、商品によってサイズが違つか確認しました。

【ワイヤータイプ】

ワイヤータイプではI字型、L字型ともに、同じ表示サイズの商品はサイズがほぼ同じか、違いがあっても大きな違いはありませんでした。これはワイヤータイプの商品の多くが、全日本ブラシ工業協同組合の自主規格にはほぼ準じて表示されているためと考えられます。

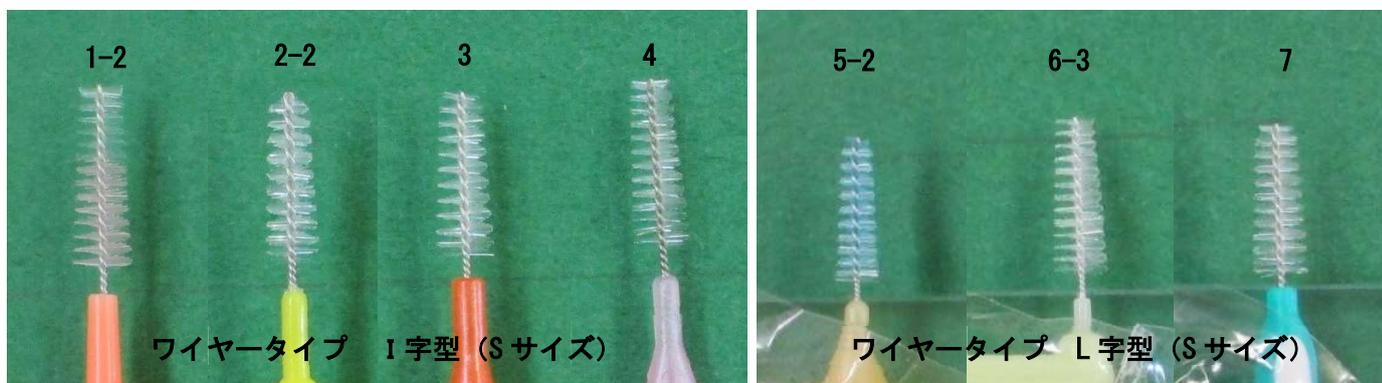


写真5 サイズが同じ商品比較（ワイヤータイプ）

表4 同じ表示サイズのテスト品の比較（ワイヤータイプ）

分類	No.	表示 サイズ (最小通過径/mm)	測定値						
			軸（ワイヤー）		ブラシ部				
			長さ a (mm)	径 b (mm) 根本	長さ c (mm)	幅 d (mm)			
根本	先端	テーパー							
ワイヤータイプ	I字型	1-2	S/3(1.0)	12.5	0.28	11.1	3.60	2.38	1.22
		2-2	S/3(1.0~1.2)	11.8	0.20	10.4	3.12	2.19	0.93
		3	S/3(1.0)	11.1	0.25	9.5	3.48	2.42	1.06
		4	S/3(1.0)	11.9	0.26	10.5	3.50	2.44	1.06
	L字型	5-2	S/3(1.0~1.2)	10.8	0.22	9.4	3.08	2.13	0.96
		6-3	S/3(1.0~1.2)	12.0	0.27	10.6	3.61	2.51	1.10
		7	S(1.0)	11.3	0.27	10.0	3.57	2.61	0.96

(注) テーパー：根本ー先端

【ゴムタイプ】

ゴムタイプでは同じ表示サイズでもサイズに違いがある場合もありました。これは、ゴムタイプはサイズ表示に幅があり、サイズが目安としての表示であるためと考えられます。

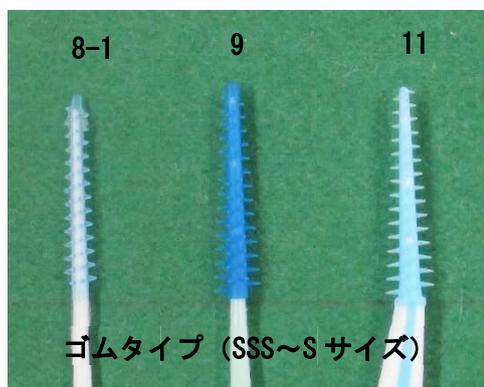


写真6 サイズが同じ商品比較（ゴムタイプ）

表5 同じ表示サイズのテスト品の比較（ゴムタイプ）

分類	No.	表示		測定値						
		サイズ	軸			ブラシ部（ゴム突起）				
			長さ a (mm)	径 b(mm)		長さ c (mm)	幅 d(mm)			
				根本(長/短)			根本	先端	テーパー	
タイ ゴム タイプ	スト レート	8-1	SSS~S	14.8	0.64/0.81		13.4	2.41	1.64	0.77
		9	SSS~S	15.5	0.65/0.78		15.0	3.51	1.72	1.79
	カーブ	11	SSS~S	15.2	1.03/1.13		14.9	3.60	1.66	1.94

（注）テーパー：根本－先端

★ 歯間ブラシを選ぶポイントは！

【初めて使う場合、どのサイズを選ぶ？】

初めて使用する場合は小さいサイズから使用し、合わない場合は徐々に大きいサイズを試しましょう。また、最も小さいサイズでも歯間に入らない場合は無理に入れようとはせず、デンタルフロスを使用しましょう。

【ワイヤータイプとゴムタイプ、どちらを選ぶ？】

ゴムタイプは比較的柔らかいので、初めて歯間ブラシを使用する場合でも比較的違和感なく使用することができます。しかし、使い捨てを想定した商品が多いので、繰り返しの使用には適していません。

一方、ワイヤータイプは固いので、使用には慣れが必要ですが、丈夫なので繰り返し使用することができます。ただし、使用後はきれいに洗浄して保管しましょう。

【I字型とL字型の使い分けは？】

前歯はI字型、奥歯はL字型を使用するのがよいでしょう。また、奥歯でI字型を使用する場合はワイヤー部を曲げず、ネック部を曲げて使用しましょう。

【消費者へのアドバイス】

口腔ケアでは歯ブラシによる歯磨きだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が推奨されています。自分に合った歯間ブラシを選び、正しく使いましょう！



- 歯間ブラシは歯ぐきを傷つけないように歯間部へゆっくり挿入し、水平にやさしく前後へ数回動かして使用する。
- 使用する際の注意事項
 - ・挿入しにくい場合は無理に挿入しない。
 - ・ブラシ部分を回転させて使用しない。
 - ・ワイヤー部を曲げない。（ワイヤータイプ）
 - ・まっすぐに力をかけずに使用する。（ゴムタイプ）
- 初めて使用する場合は小さいサイズから使用し、徐々に大きいサイズを試す。また、入らない場合は無理に入れようとはせず、デンタルフロスを使用する。
- ワイヤータイプは慣れが必要だが、繰り返し使用することができる。ただし、使用後はきれいに洗浄して保管する。
- ゴムタイプは初めての使用でも使いやすいが、使い捨てを想定した商品が多いので、繰り返しの使用は推奨できない。
- 前歯はI字型、奥歯はL字型を使用するのがよい。奥歯でI字型を使用する場合は、ネック部を曲げて使用し、ワイヤー部を曲げない。