

自分にあった歯ブラシの選び方

むし歯や歯周病を引き起こす細菌を、一番効率よく安全に取り除けるのは毎日の歯みがきです。では歯みがきの主役である歯ブラシはどのように選ぶのがよいのでしょうか。



適度な弾力のあるもの

毛の硬さ

歯ぐきが健康な人「普通」

腫れたり炎症のある人「やわらかめ」

歯ぐきが健康でかためが好きな人

ブラッシング圧が強すぎない人「かため」

小さめのヘッド

奥歯など狭いところも届くように、少し小ぶりのヘッドがよいでしょう。

まっすぐで
持ちやすいグリップ

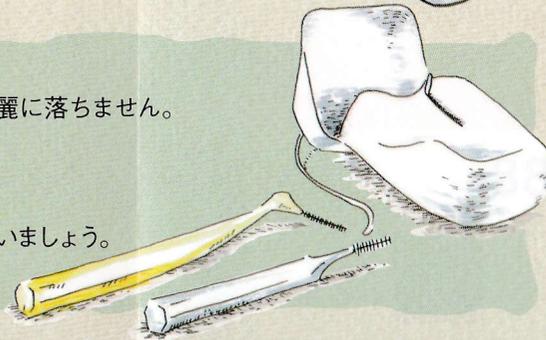
鉛筆と同じ持ち方をして、小刻みに左右に動かして磨きます。あまり力を入れすぎないようにします。自分が持ちやすいものを選びましょう。

歯と歯の間や奥歯の溝などのよごれは、歯ブラシ一本だけではなかなか綺麗に落ちません。

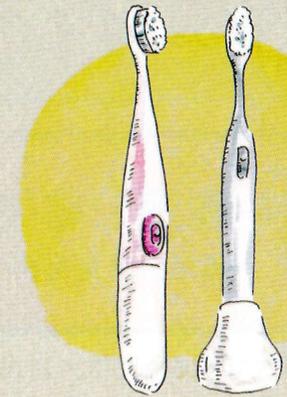
歯間ブラシやフロスなど歯ブラシ以外のグッズもプラスすると効果的です。

歯の並び方やお口の状態は人によって違います。

歯科医師または歯科衛生士に自分にあった歯ブラシの使い方を指導してもらいましょう。

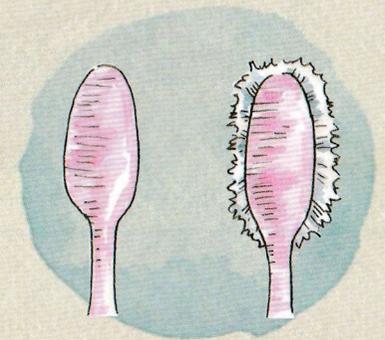


どんな歯ブラシがいいの？



歯みがきを負担に感じている人には…

自分では上手に磨けないという方は電動歯ブラシや音波歯ブラシを使用するのも良いでしょう。手みがきと組み合わせての使用がおすすめです。



歯ブラシの交換時期は…

歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出していたら交換しましょう。また、歯ブラシには雑菌が繁殖します。

毛先が開いていなくても1カ月たったら交換しましょう。