



「歯ブラシ」についてのいろいろ話

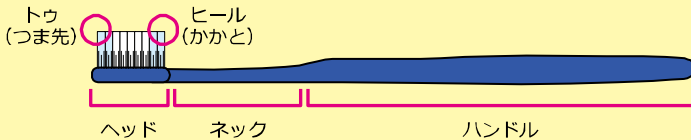


皆さんは、ご自身のお口や歯に合った「歯ブラシ」をお使いですか？ 歯垢(プラーク)をしっかり落とすには、自分に合った歯ブラシを使うことが大切です。そこで今回は『歯ブラシに関するお話』をさせていただきますね。

どういった歯ブラシを選べばいい？

歯ブラシで歯垢をしっかり落とすためには、「ヘッドの大きさ」や「ハンドルの握りやすさ」など、歯ブラシ選びが大切なポイントになります。例えば、奥歯の奥まで磨きやすいものを選ぶなら、ヘッドは薄め、ネックは細くて長めのものを選びましょう。また、歯ブラシは大きすぎても小さすぎても歯垢を除去する効果が落ちるので、ご自身の歯ならびやお口の大きさに合わせたサイズを選ぶことが大切です。

歯ブラシの各部分の名称



ブラシの硬さは？

ふつう

一般的な硬さ。歯垢を効率良く除去できる硬さです。歯ぐきの状態が健康であれば、硬さが「ふつう」の歯ブラシを使うのが良いでしょう。

やわらかめ

歯ぐきが弱い人、出血しやすい人は「軟らかめ」の歯ブラシを使うのが良いでしょう。

軟らかめを使い丁寧にブラッシングをして歯垢を落としましょう。

かた硬め

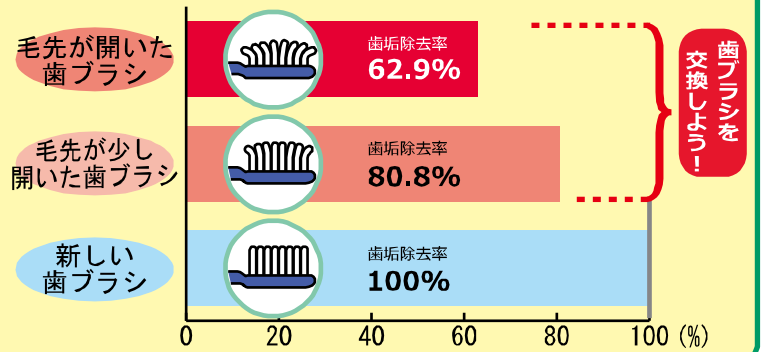
しっかりした磨き心地ですが、歯ぐきを傷めないよう、力の入れ過ぎに注意しましょう。

交換の目安は？

皆さんは歯ブラシをどれくらいの期間使っていますか？ 歯ブラシは使えば使うほど毛先が広がってしましますが、毛先が広がったまま使っていると、歯垢を十分に落とせず、歯ぐきを傷つけてしまう場合もあります。

したがって、歯ブラシは何も問題がないように見えたとしても、「月に1回」は交換するようにしましょう。交換の目安は「1日3回ブラッシングをしたとして約1ヶ月間」です。毛先が少しでも開いてきたら交換の目安です。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢の除去率



日本小児歯科学会報告より

磨き終わった後の取り扱い？



1 流水でしっかり洗いましょう。

2 水気をよく切って乾燥させましょう。

3 ブラシ部分を上にして、風通しのよい場所で保管しましょう。

健康な歯を保つために「歯ブラシは大切なパートナー」です。歯ブラシ選びで迷ったら、当院にご相談下さいね。歯垢を効果的に落とすには、専門家の指導を受けることが大切です。



クイズの答え 1 ブタ 44本

ブタは歯の本数が多く、あごの力も強いので、硬いものでも何でも食べられます。ブタのオスの犬歯は一生伸び続けるそうですが、メスの犬歯は途中で発育が止まるため、オスに比べて小さいのが特徴のようです。