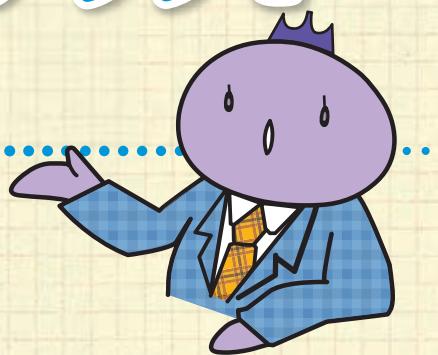


# あなたはどんな歯ブラシを使ってる?



硬さ

硬さが色々あるけど  
どれがいいの?

「硬い方がしっかりみがけた気がする」、「柔らかい方が気持ちがいい」。人それぞれ好みはあると思いますが、大切なのは、自分のお口の状態と目的に合った硬さの歯ブラシを選ぶことです。

交換時期

歯ブラシの交換時期は?

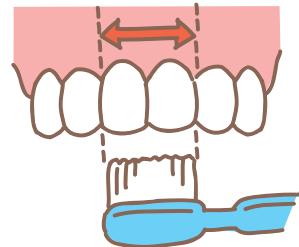
「まだみがけているから大丈夫」と思って、3ヶ月、4ヶ月と古い歯ブラシを使い続けていませんか? ブラシの毛先が開くと、汚れを落とす力が落ち、歯茎を傷めてしまうこともあります。1ヶ月に1本を目安に取り替えましょう。すぐに毛先が開いてしまう方は、力が入り過ぎている可能性があるので注意しましょう。



大きさ

大きめの方が  
良くみがけるの?

大きい歯ブラシの方がお口全体をみがけそうな気がしますが、小さめの方がお口の中で動かしやすく、奥までしっかりとみがけます。歯ブラシの毛の部分の長さが、上の前歯2本分または下の前歯4本分のものを選ぶと良いでしょう。

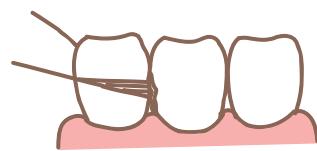


歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや  
歯間ブラシを併用すると、  
歯垢※の除去率がアップします!

※歯についた細菌が増殖したかたまり

デンタルフロス

歯と歯の狭いすき間や  
歯茎の溝にも入り込みます。



根本からフロスをこすり  
上げるように動かす。

歯間ブラシ

歯茎が下がって歯と歯の  
すき間が空いてきた人はこちら。



すき間に入れ前後に動かす。  
すき間の広さに応じて  
ブラシのサイズを  
選びましょう。



どれが自分に合っているか分からない方は、  
かかりつけ歯科医で相談してみましょう!