

歯ブラシを選ぶときのポイントはご存知ですか？

ドラッグストアの店頭には、さまざまな歯ブラシが並んでいます。ヘッドが大きいもの、小さいもの、毛が硬いもの、軟らかいもの……。

歯ブラシは、使う人や目的によって使い分ける時代になっています。

「**歯を一本一本ていねいにみがく**」という考え方が常識になっていますが、実はこれは日本独特の小さなヘッドの歯ブラシのお蔭なんです。

一方で、ヘッドが大きく毛が軟らかい歯ブラシは細かく手を動かさなくても全体がみがけ、弱った歯ぐきをマッサージするのもにも適しています

→ 右図を参考に自分に合ったものを選びましょう

歯ブラシの種類と特徴

歯ブラシの使用目的	形状
むし歯予防・着色を防ぎたい	フラット ラウンド毛
歯と歯ぐきの境目に適する	超極細毛
特に「奥歯の奥」が気になる	極薄ヘッド
歯と歯のみがき残しが気になる	山切りカット

かたさ表示	特徴	おすすめする方
やわらかめ	・歯ぐきにやさしい ・ていねいにみがきたい方	・歯ぐきが敏感な人 ・ブラッシング圧が高めな人
ふつう	・一般的なかたさで 効率よく歯垢を除去	・歯ぐきが健康な状態の方
かため	・歯垢除去率が高い	・しっかりしたみがき心地を好む方 ※力を入れ、大きく動かすと 歯ぐきを傷つけるので注意

ライオン歯科衛生研究所より

今月の院内アンケートの結果

◆年齢 50歳 ◆性別 女性・男性 ◆主な治療内容 歯周病、差し歯

◆ご自由に当医院へのご意見をお聞かせください

治療前の説明等しっかりしてくださり、とても安心して治療を受けることができました。口腔のケアについても教えて下さり、自分の口の中についても考えることができました。スタッフもていねいに対応してくださいます。今のところ改善に裕い点はありません。ありがとうございました。

歯間ブラシやデンタルフロスを持ち歩こう

最近では、歯ブラシに加えて、歯と歯の間の清掃に使用する**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**などのオーラルケアグッズも使われるようになってきました。



コンパクトな歯間ブラシやデンタルフロスは、持ち運びも便利です。

職場や外出先で、食事の後に簡単に使えます。

手ばやく歯間の清掃ができますから、鞆の中にいつも入れて、持ち歩いてはいかがでしょうか。

お口の中の状態は一人ひとり異なりますので、当院で治療や定期健診を受ける際に、ご相談下さい。

ご協力ありがとうございます

ご意見を真摯に受け止め、患者様が通いやすい歯科医院にしていきたいと思っております。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

今後ともよろしくお願ひします。

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

0120-976-408



QRコードからHPをご覧ください