

歯ブラシなどの交換の時期は？

日常の素朴な疑問シリーズ [1]

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯ブラシなどは消耗品ですので、口の中をキレイに保つために、適切な時期に交換をする必要があります。

歯ブラシ

毛先の開いてしまった歯ブラシでは十分な歯磨きができません。目安は、1ヶ月に1本もしくは毛先が開いてしまったものは交換しましょう。



フロス、糸ようじ（柄付きのフロス）

歯と歯の間の汚れを取り除く補助器具ですので、1度の清掃で必要な分を手に取り、使い捨てにしましょう。



※フロスは、使い捨てにしてください。



※糸ようじは、使い捨て、または糸の部分がほつれてきたら捨ててください。

歯間ブラシ

歯の根元のすき間に残る汚れを取り除く補助器具です。ブラシ部分がほつれてきたり付け根部分が変形してしまったものは交換しましょう。



歯の形、歯並び、歯肉の状態は、人それぞれに違いますので、歯科医師・歯科衛生士と相談のうえ、ご自身に合った歯ブラシや補助器具を選んで、磨き残しのないように歯をキレイに保ちましょう！

