

# 歯ブラシの選び方

当医院オススメはコレ！

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



## どのくらいの「大きさ」が良いの？

ヘッド部分が小さめで小回りが効いて、柄の握りやすいものを選びましょう！

歯ブラシが大きいと、歯と歯茎の境目や歯と歯の隣り合った部分などの細かいところに毛先が当たらなくなってしまいます。

ブラッシングで大切なことは、毛先をしっかりと歯に当てて汚れをこすって落とすことです。そのためには、細かい部分にしっかり入り込むように「小さめの歯ブラシ」を選ぶことが大切です。

お子様は口の中も狭く、乳歯も小さいため、仕上げ磨きの時は、特に小さい歯ブラシ（ワンタフト・一本磨き用）がオススメです。

また、噛んで開いてしまった歯ブラシでは正しく磨きができませので、「仕上げ用歯ブラシ」は必ず分けるようにしましょう。

## どのくらいの「硬さ」が良いの？

「普通～やわらかめのもの」を選びましょう！

硬すぎると歯や歯肉を傷付ける原因になってしまいます。硬めのものが好きな方は、歯ブラシをエンピツ持ちにしたりして、歯に負担をかけないように、磨き方を工夫しましょう。

また、歯肉の状態によって出血・痛み・腫れがある場合は、やわらかめのものを使って、症状が改善したら、ふだん使っている歯ブラシに戻しましょう。

## 「交換の時期」は、いつ頃が良いの？

1ヶ月に一度か、毛先が開いてしまったら取り替えましょう！

歯ブラシは消耗品ですので、適切な時期に交換する必要があります。

毛先が開いてしまったものを使っていると、歯に正確にブラシを当てられなくなって、細かい部分に汚れが残ってしまいます。毛先が開いてしまった時、または1ヶ月に一度、自分で決めたタイミングで歯ブラシを交換して清潔な物を使うように心掛けましょう！

歯の大きさ・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・歯科衛生士と相談して、自分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、いつも歯をキレイに保ちましょう。

## 当医院の「オススメの歯ブラシ」



ruscello (ルシェロ) シリーズ  
**B20 ピセラ**  
(ジーシー社製)



ruscello (ルシェロ) シリーズ  
**P20 ピセラ**  
(ジーシー社製)



ruscello (ルシェロ) シリーズ  
**B10 M/S**  
(ジーシー社製)



ruscello (ルシェロ) シリーズ  
**P10**  
(ジーシー社製)



堤歯科・小児歯科クリニック

TEL : 049-254-0581