

訪問歯科新聞・8月号

「歯ブラシの話」

歯ブラシ選びに悩みませんか？お店には、いろいろな種類の歯ブラシが並んでいますよ。どれを選んだら良いのか・・・どう使用したら良いのか・・・と言う声をよく聞きます。そこで、少し歯ブラシの話をしたと思います。

わからない事は、
歯科医師
に相談してくだ

歯ブラシ



家族で同じ種類の歯ブラシを色違いで揃えるのではなく、それぞれの口に合ったものを選んでください。

(女性は男性より小さ目をお勧めします。)



歯間ブラシ

歯と歯の間の汚れを除去する時に使用するブラシです。自分のサイズに合わせて使用します。

舌ブラシ



舌の上の汚れや着色を除去する時に使用します。



舌の奥から先へ、一方向に動かして
汚れを除去します。



義歯ブラシ

入れ歯の内側や外側を擦って洗う時に使用します。



電動歯ブラシ

自分で手を動かさなくて良いので便利ですが、正しく使用しないと歯肉や歯を傷つけてしまうので、鏡を見ながら使用する事をお勧めします。ブラシを当てているだけで磨けてしまうので物足りなく、磨きすぎてしまう人もいます。

<どんな歯磨き剤を使用していますか？>

いろいろなタイプの歯磨き剤が並んでいますが、出来れば研磨剤の入っていないタイプをお勧めします。歯磨き剤は、少しぐらいなら飲んでも害にはなりませんが、細菌も飲んでしまう事になるので誤飲には気をつけてください。歯磨き剤を多く使用しても汚れを

早く落とせるわけではありません。汚れは、ブラッシングで落ちるので、歯磨き剤は少量・または使用しなくても問題はありません。



クリニックからのお知らせ