



歯ブラシ選びに悩んだことはありませんか？

歯ブラシの種類が多すぎる

今使っているもので合ってる？

お口の中の状態、身体機能、磨き方のクセなどは一人ひとり異なります

ご自分に合った歯ブラシを選ぶことは
お口の健康を保つための“はじめの一歩”です

歯ブラシの構造

ヘッド ネック ハンドル

毛束 毛先 背面

メーカーによって構造にそれぞれ特徴があります！

歯ブラシ選びのき・ほ・ん！

- お口に合った「ヘッドの大きさ」
- 歯ぐきの状態に合わせた「毛のかたさ」
- 毛先が平らにカットされた「ストレート型」

このポイントを押さえて選ぶと使いやすく、清掃効果が期待できます。

今回は、歯磨きを悩ませるお口の状態や磨き方のクセなどに合わせた歯ブラシをご紹介します

『歯並びが悪い』『口が小さくて磨きにくい』

1歯ずつ磨ける小回りの利く歯ブラシを選びましょう

選ぶならこれ！

- 大人用のヘッドが小さいタイプ
- 子どもの仕上げ磨き用は、ハンドルが適度に長く、ヘッドが小さいのでおすすめ

スタンダードな歯ブラシ

小さいヘッドの歯ブラシ

『磨く時の力が強い』

歯ぐきを傷付けない、負担の少ない歯ブラシを選びましょう

選ぶならこれ！

- 面が広いと力が分散される
- 毛がやわらかい
- 毛束が密で多い
- 端を持つと力が伝わりにくなる
- ハンドルは長め

『短時間しか磨けない』『細かく磨くのが苦手』
 効率よく汚れが落とせる歯ブラシを選びましょう

標準的な歯ブラシ
 ◎大きいヘッドの歯ブラシ

選ぶならこれ!
 ↳ ヘッドが大きい
 ↳ 毛束が密で多い

ハンドルが太く、安定して握れるもの

太さの比較

『ほっぺたの力が強くて歯ブラシが当てにくい』
 狭い部分に当てやすいコンパクトな歯ブラシを選びましょう

標準的な歯ブラシ
 ◎コンパクトな歯ブラシ

選ぶならこれ!
 ↳ ヘッドが小さい
 ↳ 背面が薄い
 ↳ 毛丈が短い

ネックが細く、長いもの

ネックの比較

歯ブラシの交換時期と目安

◇ 定期的に歯ブラシの交換をしていますか?

「1か月に一度」の歯ブラシ交換を習慣に!

私たちがお口の中には、たくさんの菌がいます。
 歯磨きの後に、しっかり歯ブラシを洗って乾燥させていても
 ブラシの毛束の根元には菌が繁殖して不衛生になってしまいます。

ライオン株式会社ホームページ引用

歯ブラシの交換時期と目安

毛先の開き具合をチェックしてみましょう

歯ブラシを背中側から見る

ヘッドから毛先がはみ出していたら交換しましょう

わずかな毛の開きでも汚れを落とす力がダウンして
 磨き残しがたくさん!

広がった毛先で歯ぐきが傷付いてしまう!

ライオン株式会社ホームページ引用

今回は、センターで処方している歯ブラシを例に
 選び方のポイントを紹介しました。
 お口に合った歯ブラシ選びにお悩みの方は、
 歯科医師・歯科衛生士にお気軽にご相談ください。