

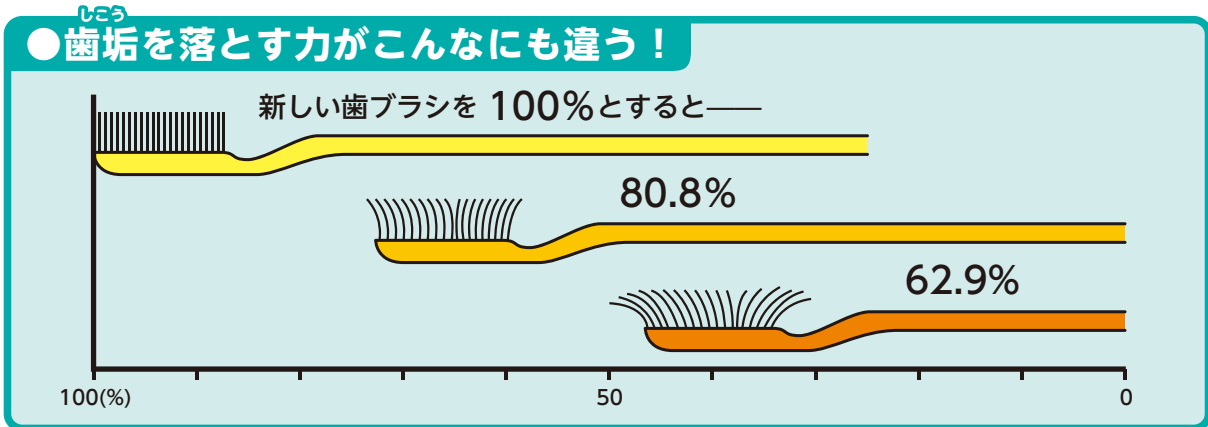
歯のはなし

月に1回、歯ブラシの“毛先”をチェックしよう！

毎日使っている『歯ブラシ』。

一般的に歯ブラシの交換時期は“ブラシの毛先が開いたら”と言われていますが、実際には、たまたま気づいた時に交換している人がほとんどではないでしょうか？

「歯ブラシ」は毛先で汚れをかき出すものなので、ブラシの毛先が寝てしまうと効果が落ちてしまいます。また、歯科医は患者さんに「ブラシを“軽い力”で歯に当てるように」と指導しますが、これは“歯ぐきに負担をかけないため”と、汚れをよく落とせるように“歯ブラシの毛先を寝かせないため”です。



「歯ブラシの交換時期」を見極めるために毎日“毛先”を確認する必要はありませんが、交換の目安としては自宅で朝晩使っているものなら、新品を下ろしてから“約一カ月後”くらいでしょう。

また、職場で昼休みだけ使っている歯ブラシなら、もう少し長く使えると思いますので、毛先を確認してみましょう。

もし、「1～2ヶ月くらいで毛先が曲がったり、開いてくる…」という方は、“歯ブラシ圧が強く、動かし方が大きい”ので、みがく時は歯ブラシを小さく動かす工夫が必要です。

正しい圧力と小さい動かし方だと歯ブラシは数ヶ月もちますが、毛先が少し開いてきたと思ったら、それは交換時期でしょう。

また、歯ブラシは衛生上、歯みがきが終わったらよく洗って乾かすのが鉄則ですが、ブラシの付け根に汚れがたまった時は熱湯で洗いましょう。



定期的に歯ブラシの状態を点検することが、毎日気持ちよく、効果的に歯みがきをする秘訣です。

皆さんの「歯ブラシ」は今、どのような状態ですか？

手先がボサボサ？ または毛先が開いていませんか？
もしそうだとしたら、すでに歯ブラシは替え時です。



当院でも「歯みがき指導」と一緒に、「歯ブラシ選びのアドバイス」をさせていただきますので、ご興味ございましたらお気軽にスタッフまでお声をかけて下さい。

自分の歯に合った“歯ブラシ”を選ぶことはとても大切なことです。