

歯スラシの選び方

菌の大きさ、菌並び、菌肉の状態は人それぞれにことなります。

歯ブラシは大きすぎても小さすぎても清掃効果が低くなってしまう。歯ブラシを購入するときは、歯ブラシの商品特徴を理解し自分に合った歯ブラシの大きさ、ブラシの毛の硬さを選びましょう。

■歯ブラシ選びのポイント

歯並びや口の大きさに合わせて歯ブラシの大きさを選び、歯肉の健康状態に合わせて毛の硬さを選びましょう。家庭用品品質表示法では、「柄の材質」「毛の材料」「毛の硬さ」「耐熱温度」の表示を義務づけられています。パッケージの表示を確認したり、歯科医院のスタッフのアドバイスをうけて購入しましょう。

家庭用品品質表示法に基づく表示（例）			
柄の材質	毛の材料	毛の硬さ	耐熱温度
ポリプロピレン	ナイロン	ふつう	80度

■歯ブラシの毛の硬さの目安

多くの歯ブラシの硬さは「ふつう」のものです。歯肉の状態が健康であれば、かたさ「ふつう」の歯ブラシを使うといでしょう。

歯肉が弱いという人、または歯肉炎などで歯肉から出血しやすいという場合は「**やわらかめ**」の歯ブラシでていねいにブラッシングしてください。歯肉出血などが改善されましたら「**ふつう**」の歯ブラシへ変えていくとよいでしょう。また、「**かため**」の歯ブラシを使用する場合は、歯肉などを傷つけないように歯みがき圧や歯ブラシの動かし方に注意しましょう。

■歯ブラシの大きさ

仕上げみがき用	・乳歯の生え始めに保護者がみがいてあげる歯ブラシ ・乳歯のデリケートな歯肉を傷つけないやわらかめの毛のかたさで、保護者がペングリップで持ちやすい形	
乳歯期用	・乳歯期の自分みがき用の歯ブラシ ・小さい歯にぴったりの大きさで、子供が持ちやすい太さ	
生え変わり用	・永久歯に生え変わる凸凹のある歯並び用 ・第一大臼歯に届きやすい長さ	
中高生～成人用	・成長期の中学生や小さい口の方・歯並びの悪い方用 ・ブリッチや孤立した歯の周りもみがきやすいヘッドの大きさ	
	・歯と歯ぐきの境目等を磨きやすい3列植毛標準サイズ	
	・少し大きめのヘッドサイズタイプ ※4列植毛	

※乳歯が生え始めてから永久歯がそろうまでの子供には、歯列に合った歯ブラシを使うことが大切です。

医療法人メディカルフォース

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル:0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日(第 1.3.5) 10:00~16:00

休診日:土曜日(第2.4)・日曜日・祝祭日

