

お口のケアの要！！

# 第3号健康経営通信「歯ブラシ」

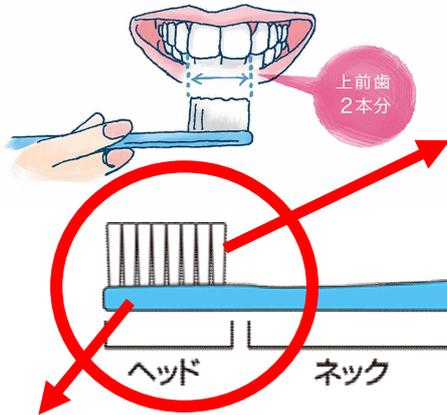
健康増進課より 楽しく読める情報を シリーズでお伝えしていきます！ こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課 R4.12

22-2727



## 歯ブラシの選び方 基本の「き」



### ◆ヘッド（毛の部分）が、なるべく小さいもの

最近では、6列・9列という毛量たっぷりの歯ブラシも多く、面積が大きいものは短時間でみがけるという利点がありますが、細かい部分まで届きにくく、汚れが残ってしまうことがあります。シンプルな3列のものがお掃除しやすいと思います。男性に比べ口が小さい女性は、特に小さなサイズを選ぶようにしてください。

### ◆背もたれの部分は、なるべく薄いもの

ほったた側をみがく時に、スムーズに奥に入ります。

### ◆シンプルな形のもの

普通に握れて動かすことができれば、シンプルな形のもので十分です。

### ◆毛の硬さは3種類

症状に合わせて選びましょう

#### かため

しっかりとしたみがき心地で、歯垢を落とす効果が高いのが特徴です。ただし、ゴシゴシ力を入れてみがくと歯や歯肉を傷めます。みがく力のコントロールが必要です。

#### ふつう

適度な硬さで扱いやすいため、効率よく歯垢を除去できます。歯や歯肉の状態が健康な方は、「ふつう」の歯ブラシを選ぶのがおすすめです。

#### やわらかめ

歯や歯肉を傷つけにくく、細かいところまで毛先が届きやすいのが特徴です。刺激が少なく優しくみがけるので歯肉に炎症がある方、高齢者などに向いています。



## 毎月8日は「歯ブラシ交換 DAY」にしましょう！！

歯ブラシの毛先の開き具合と  
歯垢（しこう）除去率（%）



（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ（日本小児歯科学会 1985）

歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に汚れを落とせません。また、毛先が開いていなくても長い間使用していると植毛に弾力がなくなり、よごれの落ち具合が低下します。

