

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健口ニュース

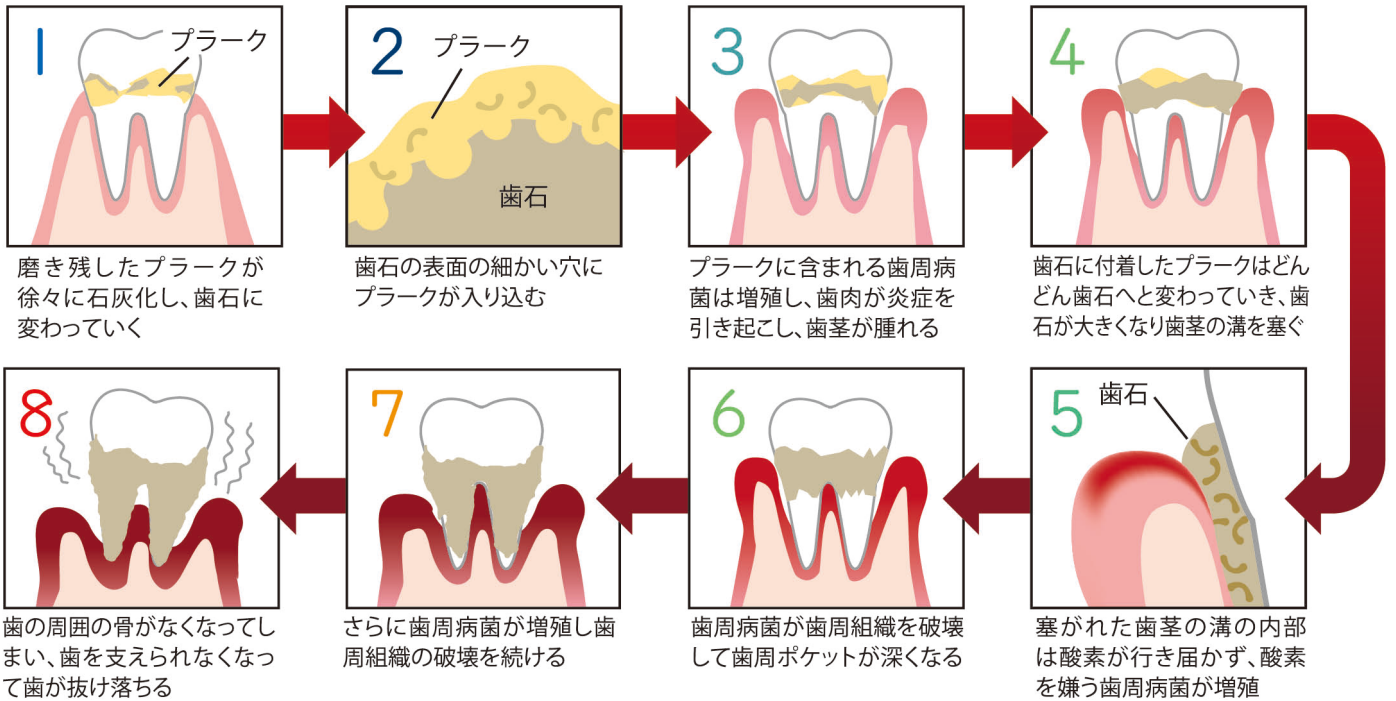
小林歯科

0533-82-0555

正しい歯磨きでプラークを取り除くことが大事な理由

歯科医院では「歯磨きをしっかり」とか「ここが磨けてないです」と何度も言われると思います。どうして繰り返し磨き残しをチェックしたり、歯磨き指導を行うのか。その理由は、磨き残したプラークが歯石になり、その状態を放置すると歯を失う原因になるからです。大切な歯を失わないために、ご家庭では毎日の歯磨きでしっかりとプラークを取り除き、歯磨きではとれない歯石は定期的に歯科医院で取ることが大事です。

磨き残しプラークが歯石になり歯を失うまでの流れ



歯ブラシは1か月程度で交換を！

歯ブラシの毛先は使い続けるうちに少しずつ開き、弾力が失われていきます。毛先が広がった歯ブラシでは、歯垢(プラーク)を効果的に除去することができなくなり、虫歯や歯周病のリスクが高まります。また、使用期間が長くなると、細菌や汚れがたまりやすくなり、衛生的にもよくありません。これらの理由から、歯ブラシは1か月に1回の交換を目安にすることが推奨されています。どんなに良い歯ブラシを使っても、適切なタイミングで交換しなければ、その効果を最大限に発揮することはできません。自分に合った歯ブラシを選び、定期的に交換しましょう。

汚れを落とす力
新品を100%とすると
毛先が開いた歯ブラシは



ヘッドは小さめの方が細かい部分、奥歯、歯の裏側が磨きやすいです。

毛の硬さは、「ふつう」の硬さが推奨されますが、歯周病が進行している場合や歯ぐきが敏感な方は「やわらかめ」を選ぶと良いでしょう。

歯ブラシ選びのポイント



柄はストレートなものが持ちやすく、力のコントロールもしやすいため、シンプルなデザインのものがお勧めです。