

# 歯ブラシの選び方

すみずみまでみがける小さめの歯ブラシを選びましょう。  
ヘッドは小さめでネックが細く、柄がまっすぐなものを選びましょう。  
毛の硬さは、みがいて痛くない程度のもを選びます。

歯をみがこう!



## 《よい歯ブラシの選び方》

大きさ…自分の口に合う、大きすぎないものを選びましょう



## 歯ブラシの毛の硬さの目安

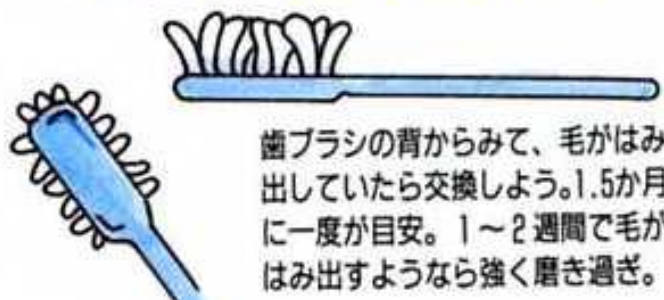
歯肉の状態が健康であれば「ふつう」のかたさの歯ブラシを使うとよいでしょう。  
歯肉が弱い人、歯肉炎などで歯肉から出血しやすい人は「やわらかめ」の歯ブラシで、丁寧にみがいてください。  
歯肉出血が改善されたら「ふつう」の歯ブラシへ変えていくとよいでしょう。  
「かため」の歯ブラシを使用する場合は、歯肉などを傷つけないように歯みがき圧や歯ブラシの動かし方に注意しましょう。



## 歯ブラシの交換時期

歯ブラシは少しでも毛先が曲がったり、開いたら、交換しましょう。

## 歯ブラシの交換時期



## 電動歯ブラシの使い方

電動歯ブラシは、人間の手よりも高速かつ細かく振動するため、より効率的に歯垢の除去や歯ぐきのマッサージを行うことができます。  
しかし、力を入れて強く押さえすぎると歯や歯ぐきを痛めることがあります。また、電動ブラシに頼り過ぎると、手抜きになることがありますので、注意が必要です。  
使用にあたっては、歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

