

知っておきたい
口腔ケアの
知識

上手に使おう！デンタルケアグッズ

歯ブラシ

軽く持ち左右にこきざみに動かしながらブラッシングします。毛先が寝てしまうと効果が半減するので注意しましょう。(歯はみがくことではなく、みがけていることが大切です。) やさしく丁寧にみがいてくださいね。



交換時期 / 1ヶ月目安 (※後ろから見て毛先が広がっていないかチェックしましょう)

ワンタフトブラシ

1本みがき用の歯ブラシです。(普通の歯ブラシではみがきづらい所もピンポイントにケアできます。) インプラントの周辺や矯正装置をつけている人、かぶせものの周りのケアにおすすめです。



交換時期 / 1ヶ月目安

歯間ブラシ

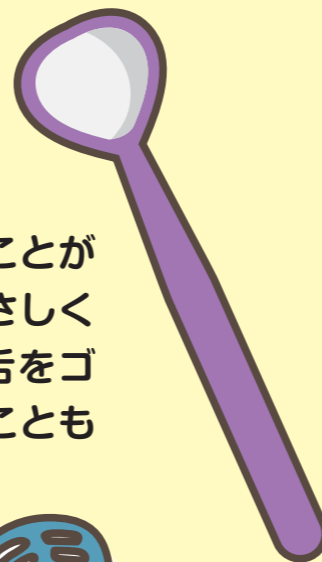
歯ブラシではとどきにくい歯と歯の間をきれいにします。ブラシのサイズが細かく分かれているので自分に合ったサイズを選びましょう。



交換時期 / 2週間目安
(※先が折れたり、毛先が乱れたら交換しましょう)

舌ブラシ

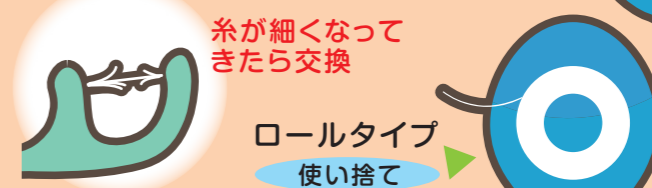
細菌や口内の老廃物が舌の表面に付着したものを舌苔と言います。舌苔は口臭の原因になることがあるので、舌専用のブラシでやさしく除去しましょう。(歯ブラシで舌をゴシゴシすると舌の表面を痛めることもあるのでやめましょう。)



交換時期 / (毛のタイプ) 1ヶ月目安
(シリコンタイプ) 2~3ヶ月目安

デンタルフロス

歯ブラシではとどきにくい歯と歯の間の狭い隙間をきれいにします。ピンと張った状態で、前後にゆっくり動かして歯間に通してから汚れをかき出します。(いろいろな種類があるので使いやすい形を見つけてくださいね。)



交換時期 / 2週間目安
(※糸が細くなったら交換しましょう)