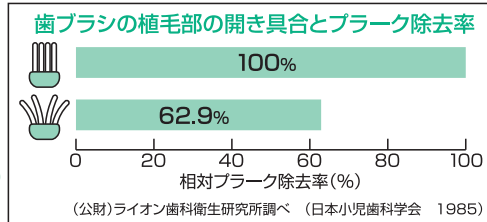


## 歯ブラシの取り扱いについて

### ●取りかえ時期

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、効果的にプラークを落とせません。また毛先が開か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これの落ち具合が低下します。

1ヶ月に1本を目安に  
交換しましょう!



### ●使用後の取り扱い

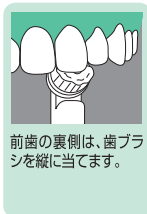


## 電動歯ブラシについて

電動歯ブラシは振動により機械的にプラークを除去するものです。使い方は、歯ブラシを一本一本歯に当てるような感覚でみがくのが基本です。みがき残しがないように、歯ブラシを動かす順序を決めて、3分を目安にみがきましょう。

### 使用方法

#### 反復回転型の場合



#### 動かしてみがくタイプの場合



動かしてみがくタイプの電動ハブラシは、通常のハブラシと同様に歯や歯並びに合わせて、細かく動かしながらみがきましょう。

### 注意点

- ・鏡を見て毛先が当たっている部位を確認しながら使用しましょう。
- ・強く押しつけたり、同じ場所に長く当てすぎないように注意しましょう。
- ・メーカーや機種によって使い方が異なります。付属の説明書をよく読んで正しく使用しましょう。

## よい歯シリーズ

# 歯ブラシ編

### ■歯ブラシの種類と特徴

- ・各部の名称
- ・毛先の種類
- ・毛のかたさと選び方

### ■歯ブラシの取り扱いについて

- ・取りかえ時期
- ・使用後の取り扱い

### ■電動歯ブラシについて

LION

公益財団法人  
ライオン歯科衛生研究所


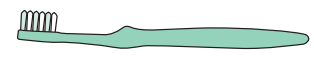



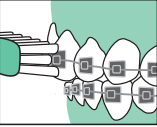

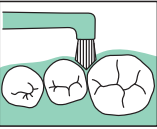
お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28  
TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757  
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>



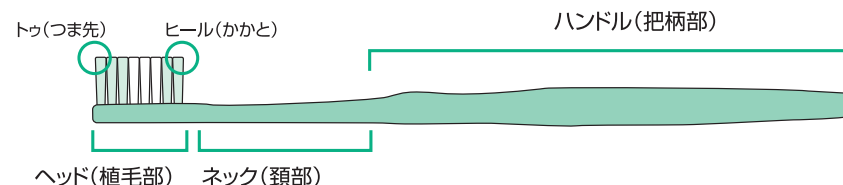
# 歯ブラシ……効果的なブラッシングをするために、自分に合った歯ブラシを選びましょう。

## 歯ブラシの種類と特徴

効果的なブラッシングをするためには、自分に合った歯ブラシを使用することが大切です。歯ブラシのパッケージ表示を参考にして、年齢や歯並び、口の状態に合わせて、使用する歯ブラシを選びましょう。自分に適した歯ブラシがわからない場合は、歯科医院で相談することがよいでしょう。

|  |  |
|--|--|
| <p>①仕上げみがき用</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●乳歯の生えはじめに保護者がみがいてあげる歯ブラシです。</li> <li>●歯肉にやさしいやわらかめの毛のかたさで、ハンドルは保護者が持ちやすく工夫されています。</li> </ul>   |
| <p>②乳歯列期用(乳幼児期用)</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●乳歯列に適したヘッドの大きさです。</li> <li>●ハンドルは子どもが握りやすい太さになっています。</li> </ul>  |
| <p>③混合歯列期用(学童期用)</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生えかわり期の凸凹のある歯並びに適した小さめのヘッドです。</li> <li>●奥歯(第一大臼歯など)まで届きやすいネックの長さです。</li> </ul>   |
| <p>④永久歯列期用(中学生～成人用)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●口の大きさに合わせて、植毛部のサイズは小さめから大きめまで様々です。</li> <li>●歯肉の健康状態などに合わせて、毛のかたさや毛先形状など工夫されています。</li> <li>●ハンドル形状はストレートタイプから、持ちやすくデザインされたものまで様々です。</li> </ul> |
| <p>⑤矯正治療中用</p>          |  <p>ワイヤーの下や矯正装置の周辺を清掃しやすいように、山型やU字型などに毛切りが工夫されています。</p>   |
| <p>⑥部分清掃用</p>           |  <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、凸凹の歯並びなど、通常の歯ブラシでは届きにくい部分の清掃をするための歯ブラシです。</p>                                     |

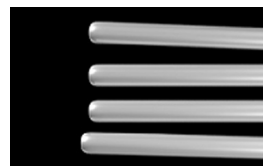
## 各部の名称



## 毛先の種類

### ラウンドカット毛

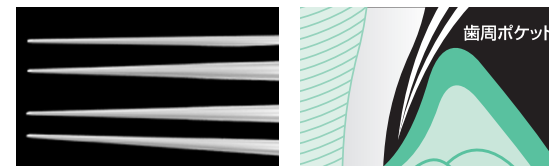
歯肉にやさしい毛先の工夫



歯肉を傷つけないように毛先の1本1本が丸め加工されています。

### 超極細毛

歯周病予防に効果的な毛先の工夫



歯と歯の間や歯周ポケットに毛先が届きやすいように毛先が細く加工されています。

## 毛のかたさと選び方

パッケージには歯ブラシのかたさが表示されています。自分に適したかたさを選びましょう。

|       |  |
|-------|--|
| ふつう   | 一般的なかたさで効率よくプラーク(歯垢)を除去できます。   |
| やわらかめ | 歯肉への当たりがやさしく、歯肉が敏感な人や歯肉から出血が見られる人でも安心して使用できます。プラーク除去率は「ふつう」に比べて低下するため、よりいいブラッシングが必要です。 |
| かため   | プラーク除去率は高いですが、強い力でみがいたり、大きく動かしたりすると歯肉を傷つけるため、みがき方に注意が必要です。                             |