

歯☆ピカクラブ 4月号

★今月のテーマは『歯ブラシの選び方』です。歯の大きさ、歯並び、歯肉の状態は人それぞれ異なります。歯ブラシは大きすぎても、小さすぎても清掃効果が低くなってしまいます。お口の状態、又歯みがき方法によって選ぶことが大切です。

歯ブラシの選び方のポイント

★歯並びやお口の大きさに合わせて歯ブラシの大きさを選び、歯肉の健康状態に合わせて毛の硬さを選びましょう。家庭用品品質表示法では、「柄の材質」、「毛の材質」、「毛の硬さ」、「耐熱温度」の表示を義務づけられています。パッケージの表示を確認して購入するようにしましょう。



歯ブラシの大きさ

★乳歯が生え始めてから永久歯がそろうまでの子どもには歯列に合った歯ブラシを使うことが大切です。

仕上げみがき用	・乳歯の生えはじめに保護者がみがいてあげる歯ブラシ ・乳歯のデリケートな歯肉を傷つけないやわらかめの毛のかたさで保護者がペンダグリップで、持ちやすい形	
乳歯期用	・乳歯期の自分みがき用のブラシ ・小さい歯にぴったりの大きさで子供が持ちやすい太さ	
生えかわり用	・永久歯に生えかわる凸凹のある歯並び用 ・第一大臼歯に届きやすいネックの長さ	
中高生～成人	・成長期の中高生や小さい口の方、歯並びの悪い方用	

歯ブラシの毛の硬さの目安

★多くの歯ブラシの毛のかたさは、「ふっう」のものであす。

★歯肉の状態が健康であれば、かたさ「ふっう」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、出血しやすいという場合は、「やわらかめ」の歯ブラシでこいぬいにブラッシングしましょう。歯肉出血などが改善されましたら「ふっう」の歯ブラシへ変えていくといいでしょう。

家庭用品品質表示法に基づく表示

柄の材質	毛の材質	毛のかたさ	耐熱温度
ポリプロピレン	ナイロン	ふっう	80度