

DENTAL NEWS LETTER

2023.10
VOL.10

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター



歯ブラシの交換はしていますかー？

歯ブラシの交換は1ヶ月に1回が目安



●交換する理由ってなんだろう？

🦷 歯にくっついたプラークを落とす効果が減少する！

- ・歯ブラシは毎日使用する物です。使い続けるうちに毛先がだんだん劣化してプラークをしっかりと落とせなくなります。
正しく歯磨きをしてもプラークが残りやすく、虫歯や歯周病のリスクが高まります。適度に歯ブラシを交換して、効率よくプラークを取り除きましょう🌟

🦷 歯ブラシに雑菌が繁殖します！

- ・口の中の菌が毛の植毛部分で繁殖します。
長い期間使用すると歯ブラシ自体が不衛生になっているので交換を！

🦷 毛先は消耗します！

- ・毎日、使用すると毛先が広がったり消耗します。
消耗すると清掃効果も落ちますし歯肉を傷つける原因にもなります。



毎月1日に交換する🌟など時期を決めて
歯ブラシを新しくしましょう★

歯科衛生士です。大人の歯で1番奥に出てくる歯を一般的に親知らずといいます。歯科では8番だとか智歯と表現します。

しかし、なぜ親知らずと言うかご存知ですか？乳歯から永久歯に生え変わるのは大体6～13歳ですが智歯だけは10代後半から20代前半に生えて来る事から、親離れする年頃に生える歯という事で「親知らず」と呼ばれるようになりました。

海外では「wisdom teeth＝知恵の歯」物事の良し悪しが判断できる年頃に生えて来るというのが由来です。

