

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

ワンタフトブラシをご存知ですか？



2024.3

ワンタフトブラシは毛束が少ないブラシです。普通の歯ブラシでは磨きにくい所をピンポイントで磨くことが出来るブラシです。

使い方あれこれ

奥歯の奥



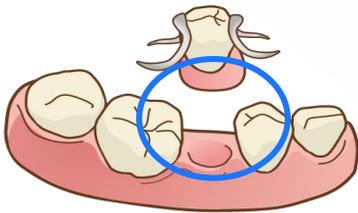
歯ブラシが届きにくく歯垢が残りがちに。歯肉の炎症や虫歯が出来る原因になります。



入れ歯の前後の歯



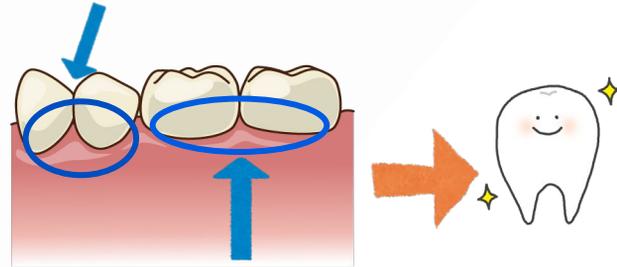
歯ブラシの毛先が入りにくい細かい所の清掃に。



歯と歯肉の境目のお掃除に

境目は力の加減が難しく、歯肉を傷付いたり反対に毛先が正確に当たっておらず歯垢が残りやすい場所です。

無理なく綺麗に磨くのに最適です。



歯と歯の間



歯肉に炎症がある時は先ずタフトブラシで歯間を清掃し歯肉の状態を良くして歯間ブラシへ変更すると出血の心配も軽減できます。



★タフトブラシは薬局やバラエティショップで購入できます。

★普通の歯ブラシと同じように定期的に交換しましょう。

★タフトブラシは1日1回の使用でもかまいません。細かい場所の歯垢を除去して虫歯や歯周病の予防をしましょう！

歯科衛生士です。

みなさん、歯磨きは面倒くさいと思ったことはないですか？

私は常に思っています。しかし、虫歯や歯周病にはなりたくない…。その一心で日々歯磨きを頑張っています。自分に合ったセルフケアは？

少しでも気になったら、ぜひ、いつでもお声がけください。

