

たるみ歯科通信

2016年11月号 No. 71

こんにちは。受付の大嶋です。

おでんやお鍋が美味しい季節ですね♪♪

さて、今回の通信は「**歯ブラシの交換時期**」についてお話しします。

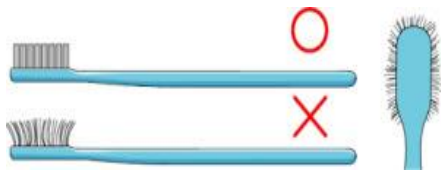
もしかすると、皆さんが今お使いの歯ブラシでは汚れをしっかりと落とせていないかもしれません！！



～交換の目安～

歯ブラシ

毛先が開いてきたら交換時期ですが、開いていなくても雑菌がいるので1ヶ月に1回の交換がオススメです。



タフトブラシ

ブラシ部分が開いてきたら交換してください。



歯間ブラシ

ブラシが痛んだり針金が曲がったりしたら交換してください。



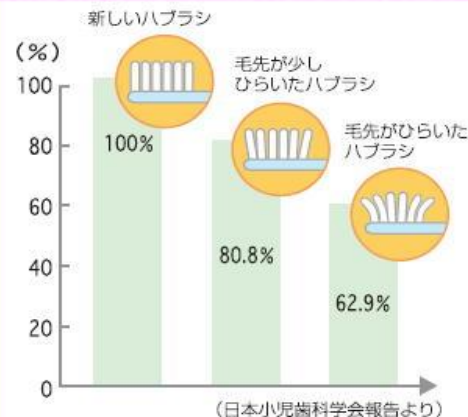
～磨いているのに意味がない!?!～

毛先が開いた歯ブラシを使っていると「**プラークの除去率**」は**明らかに落ちます**。

1日3回歯磨きをした場合の歯ブラシの寿命は**約1ヶ月**とされています。

毛先が完全に開いていると同じ時間だけ歯を磨いても新しい歯ブラシの6割ほどしか汚れを落とすことができません。

ハブラシの開き具合によるプラーク除去率



～明日誰かに話したくなる豆知識～

体の中でいちばん硬い部分はどこだと思いますか？

正解は「**歯**」です！！

骨よりも歯の方が硬いんです。ムシ歯を治療するときには硬いダイヤモンドのついた器具を使って歯を削っています。



大事な歯を削らなくてもいいように、毛先の整った歯ブラシをきちんと使って、ムシ歯を作らないようにしましょうね♪

お知らせ

☆ 矯正診療日は **17日(木曜)の午後** です。

☆ 院内研修のため、**25日(金曜)の午前** は **休診** といたします。

