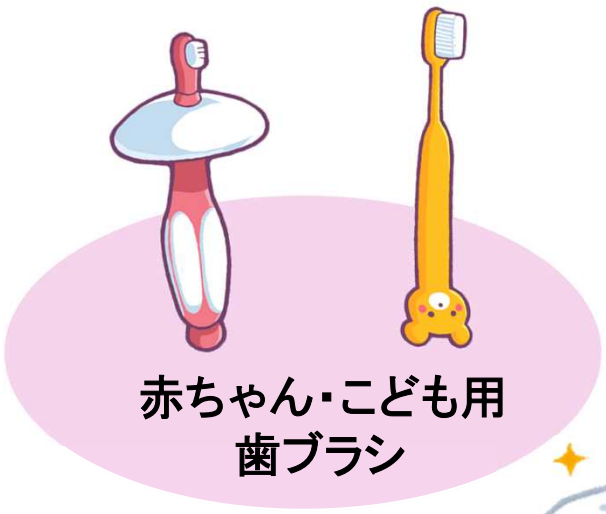
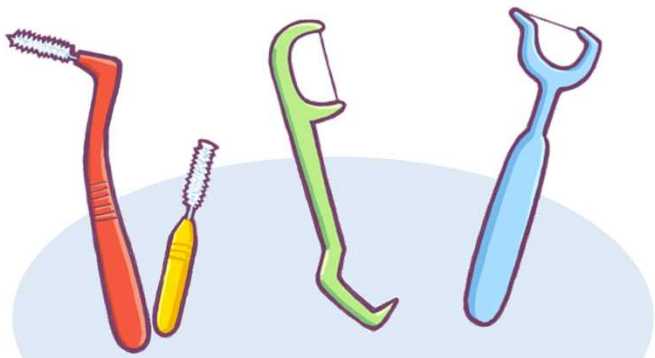
歯のお掃除をしてくれる道具たち



赤ちゃん・こども用
歯ブラシ

前歯用　　奥歯用



歯間ブラシ・糸ようじ

ポイント磨き用
歯ブラシ

歯ブラシ

入れ歯用
歯ブラシ

スポンジブラシ

舌ブラシ

フッ素入り
歯みがき剤

デンタルリンス

デンタルフロス

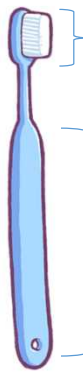
徳島県口腔保健支援センター
（徳島県健康寿命推進課内）
TEL　088－621－2220

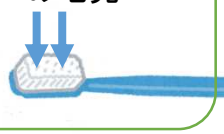
『イラスト出典：(株)コムネット』他

歯ブラシソムリエが教える歯ブラシの選び方!

まずは、歯ブラシの持ち手はまっすぐのもの、
毛先もまっすぐで、長すぎないものを選びましょう。

	歯並びが悪い方	むし歯でお悩みの方	歯肉炎や歯周病でお悩みの方
歯ブラシの毛の硬さ	ふつう	ふつう	やわらかめ
歯ブラシの形態	ヘッドは小さい	ヘッドは小さい	ヘッドは小さく、毛先は細め
その他	ポイント磨き用歯ブラシも併用すると効果大	デンタルフロスを併用すると効果大	歯間ブラシを併用すると効果大





身体に麻痺がある方
みがく力が弱い方や
強すぎる方
歯みがきが苦手な方

→ 電動歯ブラシ

- **・電動歯ブラシ**
  ヘッドのブラシを回転、振動などでプラークを除去。
- **・音波式歯ブラシ**
  (高速電動歯ブラシ)高速で微細な振動の力で、プラークを除去。
- **・超音波歯ブラシ**
  超音波が発生し、プラークを除去。しかし、歯ブラシ同様手で動かして磨く。

電動歯ブラシの注意点

・ペースメーカーなどをお使いの方は主治医の先生にまずはご相談下さい。
・手磨きのようにゴシゴシあてず、短時間歯にあてるだけ。
・歯磨き粉は専用のもので、研磨剤が入っていないもの。
・適切なブラシのあて方を確認するのは、歯科医師や歯科衛生士にご相談下さい。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088－621－2220

『イラスト出典:(株)コムネット』他