

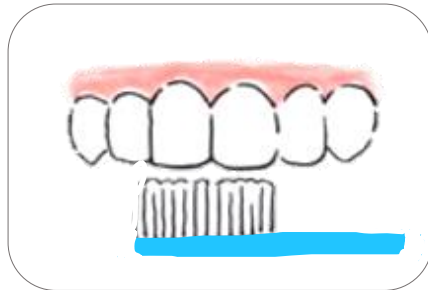
お家で口腔ケアをする方に役立つ情報を3ヶ月に1回歯科衛生士が紹介します

## 介護のための歯ブラシの選び方

### ■大きすぎないこと

口の中は凸凹がたくさんありますので、大きい歯ブラシで一度に磨くことはできません。

歯を2本ずつ磨くくらいの大きさがおすすめ



### ■柔らかめ

汚れは歯と歯茎の境目や隙間に溜まります。毛先が隙間に入っていきやすく、歯茎に当たってもしっかり磨けるものを選びましょう。

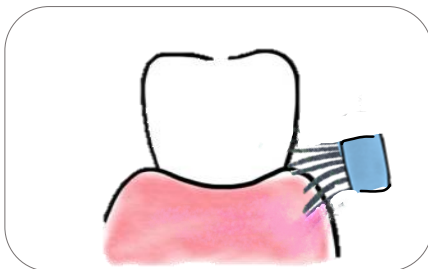
毛先が潰れないように隙間に差し込んで揉むように動かすのがポイントです。ゴシゴシ磨きは効果が半減します。



### ■2～3列くらいの細いもの

歯の表面の凹みに汚れは溜まります。凹みに確実に当たる細いブラシで効率良く磨きましょう。

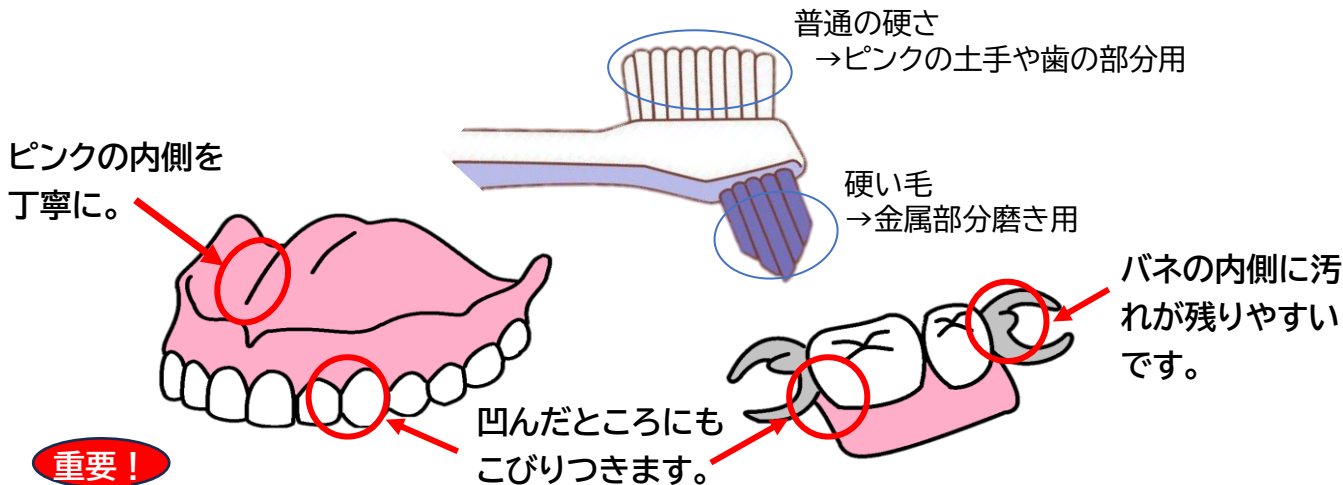
揃えた指の間を磨くような要領で、大きく動かさず隙間に毛先を軽く押し込んで揉むように磨きます。



**重要!** ※歯みがき粉やうがいだけでは汚れは落ちません

### ★入れ歯磨き用は？

専用の歯ブラシがあります。ピンクの部分と金属の部分は違う硬さで磨くことをおすすめします。



**重要!**

※入れ歯洗浄剤に入れるだけでは細菌汚れは落ちません

TEL:22-4021/FAX:22-8114  
川原宜子(歯科衛生士)