

# ニコないっしん1月号

2019年 Vol.131



毎月8日は「ハブラシ交換」。新しいハブラシで歯をキレイに清潔に！

今回は「毎月8日は「ハブラシ交換」、新しいハブラシで歯をキレイに清潔に！」の記事を紹介します。

<https://lidea.today/articles/475>



## ハブラシの適切な交換時期は？

毎日使うハブラシ。歯とお口の健康を守るうえで欠かせない大切なアイテムですが、皆さんは、どのタイミングで新しいものと「交換」していますか？

特に意識していなくて、ついついそのまま使い続けている人も多いのではないのでしょうか？

しかし、使い続けたハブラシは、見た目以上に機能が低下していることもあります。今回は、ハブラシの適切な「交換時期」についてご紹介します。

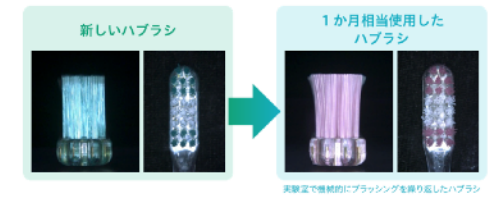
## ヘッドから毛先がハミ出していたら交換しましょう

毛先が開いたハブラシは汚れを落とす力が低下します。図のようにしてハブラシの毛の反対側から見てチェックすると、毛先の開き具合がよくわかります。使用期間にかかわらず、ヘッドから毛先がハミ出していたら交換するようにしましょう。



## わずかな毛の開きでも汚れを落とす力がダウン

ハブラシはわずかな毛の開きでも汚れを落とす力が弱まることがあります。ライオンが行なったモデル実験では、1か月相当使用したハブラシは、写真のようなわずかな毛の開きでも、新しいハブラシと比較して、汚れを落とす力が約2割低下していました。



## 「1か月に一度」のハブラシ交換を習慣に！

せっかく歯をみがくのですから、汚れはきちんと落としたいですよね。でも、使い続けたハブラシで歯をみがくのは、毛が開いたほうきで掃除をするようなもの。それでは汚れはきちんと落とせません。毎日使ったハブラシは1か月を目安に交換しましょう。

合言葉は、「毎月8日は歯ブラシ交換デー」。歯（ハ）のゴロ合わせで8と覚えてくださいね。

歯とお口の健康維持のために、これからは定期的なハブラシの交換を習慣にしませんか。



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>