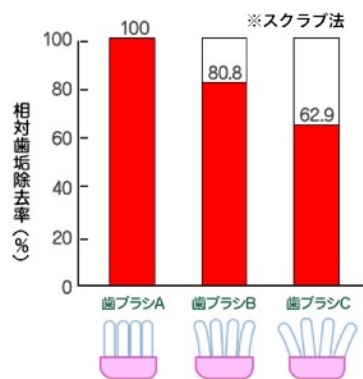




歯ブラシは1ヶ月に1本取り替えるのがおすすめ！

歯ブラシを1日2回、1ヶ月使うと歯垢除去率は20%低下する



参考資料：武者良憲ら、歯ブラシ植毛部の状態による歯垢除去効果の比較、歯科衛生士 11 (11)：24,1987.
※新しい歯ブラシを100としてグラフ再構成

歯ブラシは使い続けていくうちに毛先が広がっていきます。

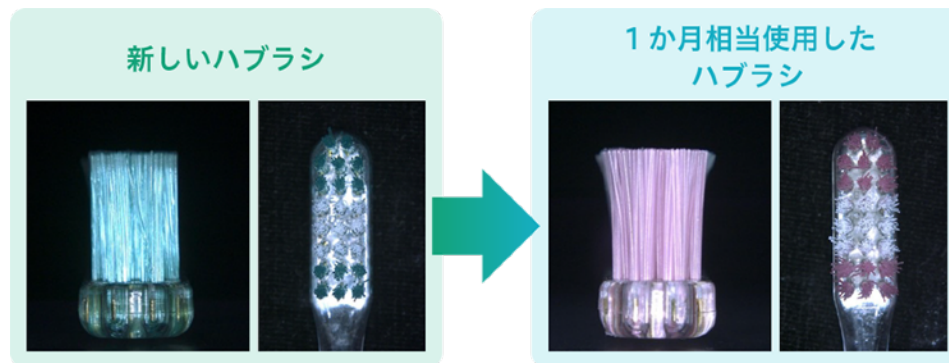
1日2回、1ヶ月使っていると多くの歯ブラシは左イラストの「歯ブラシB」の状態になります。この状態では、新しい歯ブラシと比べて歯垢除去率が20%低下することが報告されています。

そのまま使い続けていると「歯ブラシC」のように毛先がさらに開き、歯垢除去率は約40%も低下してしまいます。

ブラッシングが上手な方の場合は毛先が開かないこともありますが、だんだんと毛にコシがなくなってきます。毛先の開きとともに、コシがなくなるにつれ歯垢除去率は落ちていきます。

もし、1週間くらいで極端に短期間で毛先が広がる場合は、歯磨きの際の力が強すぎますので、もう少し優しく歯を磨いてください。

歯ブラシは1ヶ月に1本交換するのがおすすめ！



歯ブラシを交換する目安としては、歯ブラシの毛先が1mm以上開く状態になった場合です。先ほどの例のように、1日2回、1ヶ月同じ歯ブラシを使うとだいたい毛先が1mm程度開く状態になります。1日3回同じ歯ブラシを使う方であれば、1ヶ月経たずに毛先が開いてしまうことも多いでしょう。毛先が開いた歯ブラシでは歯垢が十分に落とせず、う蝕や歯周病のリスクが高まるのはもちろん、毛先が広がった歯ブラシを使うことで、歯肉を傷つけてしまうこともあります。そのため、1ヶ月に1回は歯ブラシを交換するのがおすすめです。

新年に歯ブラシをぜひ交換しましょう！

2025 01

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 日	2 休診	3 休診	4 17時まで
5	6	7	8 休診	9	10	11 17時まで
12	13 日	14	15 休診	16	17	18 17時まで
19	20	21	22 休診	23	24	25 17時まで
26	27	28	29 休診	30	31	

