



はは歯クラブだより



NO. 131



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

本年もお子さんと一緒にすっきりとしたお口で過ごしたい
ものですね。はは歯クラブだよりが少しでもそのお役に立
てればと思います。本年もどうぞよろしくお願いします。



今回は「**歯ブラシの大きさ**」についてお話します。

今使っているハブラシは、噛んで毛が広がっていたり、毛が長すぎたり、
大きすぎたりしていませんか？

広がっていたり、大きすぎたりすると、

**汚れ落ちが悪く、歯ぐきを傷つけてしまったり、口内炎の原因になること
もあります。**

歯ブラシを選ぶ時のポイント

1. 毛先の大きさが前歯の2本分くらいのもの
2. 毛先が短く、小さ目でコシのあるもの

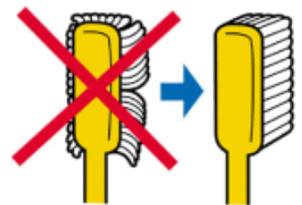


これはお勧めする歯ブラシの見本です。

(歯ブラシの交換の目安)

1日3回みがいて約1カ月

1カ月使っていなくても歯ブラシを後ろからみて、
毛先が広がってきたら新しいものに交換してください。



今の年齢では食後や間食後は必ず**みがき直し**が必要です。

今から食後の歯みがき習慣、きれいなお口の中の感覚を覚えてもらいまし
よう。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索すると簡単です。

<文責：濱崎華果>