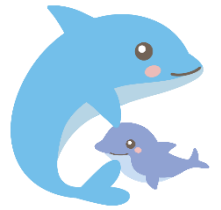


「定期的に歯ブラシを交換していますか？」

～同じ歯ブラシを長期間使用してはいけません～



歯ブラシ交換する必要がある理由

① 汚れが落ちなくなる

歯ブラシは、使用するにつれて、植毛部（ブラシの部分）の弾力が失われてくるため、歯の汚れを落とす機能が低下していきます。そのため、磨き残しが増え、むし歯や歯周病の原因になります。

② 歯肉を傷つける可能性がある

歯ブラシの毛先が開いてくると、歯磨きの際に歯や歯肉を傷つけてしまうことがあります。

③ 汚れや細菌の付着が増える

口の中には多くの細菌がいます。そのため、きれいに洗い、乾燥させてから保管しても長期間使用するうちに徐々に汚れがたまり、細菌が繁殖してきます。



歯ブラシはどのくらいの頻度で交換したらよいの？

1日3回歯磨きをする場合の

歯ブラシ交換の目安は概ね1か月です。

1か月未満であっても、歯ブラシの毛先が開いてきたら交換しましょう。



1～2週間で毛先が開いてきてしまうようであれば、ブラッシングの際に力をいれすぎている可能性があるため、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。