



～自分に合った歯ブラシを選択するには？～

歯ブラシは今やコンビニやスーパー、薬局など様々な場所で売られています。多い所では何十種類もの数の歯ブラシが置いてありますよね。その為購入する際迷われる方も多いと思います。歯の大きさ、歯並び、歯ぐきの状態は人それぞれ違います。自分に合っていない歯ブラシの選択は逆に清掃不良を引き起こします。定期検診はもちろん大切ですが、毎日の歯みがき次第で将来のお口の中の環境が決まると言っても過言ではありません。今回はそんな歯ブラシの選択についてお話します！

歯ブラシの選択ポイント

歯ブラシを選ぶ上でまず重要なのが『毛の硬さ』です。歯ブラシの毛の硬さには主に硬め、普通、やわらかめの3種類あります。

普通

歯垢を落とすのに一番適しています。

かため

力が入りにくい、磨き方が弱い方に。

柔らかめ

歯ぐきが弱い方、力を入れすぎてしまう方に。

柄の持ち手はまっすぐだったり、湾曲していたり様々ですが、特に何も問題なければまっすぐのもので大丈夫です。奥歯に入れにくいなど、まっすぐだと磨きにくい方は湾曲しているものや実際使用してみて一番使いやすいものを選んで下さい。毛の形や長さ、植毛状態は一般的なお口に合うとされているのが、縦が植毛3列、横が親指の幅もしくは人差し指の第一関節までの長さというものです。どうしても歯みがき時間を長くとることができない方は幅の広いものを選ばれるのも一つの方法です。ただ、ブラシの部分が大きくなると奥歯や細かい部分に磨き残しが多くなるので注意が必要です。女性やお子様でお口が小さい方は普通よりも小さめのものを選んで下さい。



歯ブラシだけでは歯全体を磨くことはできません。そこで歯ブラシをサポートするものとして持っておきたいのが、用途別の歯ブラシ。歯と歯の間や奥歯は磨き残しが多く、むし歯や歯周病になりやすい部分です。普通の歯ブラシでは届きづらい所なので歯間ブラシやデンタルフロスを夜だけでも併用して下さい。歯ブラシは毛先が広がってきたらもちろんのこと、広がってなくても一ヶ月に一度は交換しましょう！



上記のように歯ブラシはお口の中に合わせて選ぶと何通りも組み合わせることができ、加齢や生活習慣の変化によって合うものも変わってきます。お口の中の状況は自分で鏡をみてもらうとわかるように自分で全て確認することはできません。まずは歯科医院でお口の状態を確認してもらって自分に合った歯ブラシを選択してもらいましょう。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は龍田にある『立田山森の中のレストラン ゴンジーノ』さんに行ってきました！



北バイパスの脇の通りですが、裏は山に面しており、お店の広告に「森の中」とあるように静かな場所にあります。

店内は檜ストーブや明るい陽射しがそそぐテラス席もありおしゃれでぬくもりのあるお店です。この日は窯焼きハンバ

ーグのセット(¥1800)をいただきました。お肉もふっくらしていて、添えてある野菜や半熟の目玉焼きとも相性抜群でとてもおいしかったです☆石窯で焼くピザもおすすめのようです。これからテラス席が気持ちいい季節です。ドライブがてら行ってみたいはいかがですか？



住所 熊本市北区龍田 陳内2丁目2-2
(熊本方面からウエストさんを左折して、回りこむように右折した左先)
電話 096-321-8886
店休日 月・火曜日
営業時 11:30~21:00