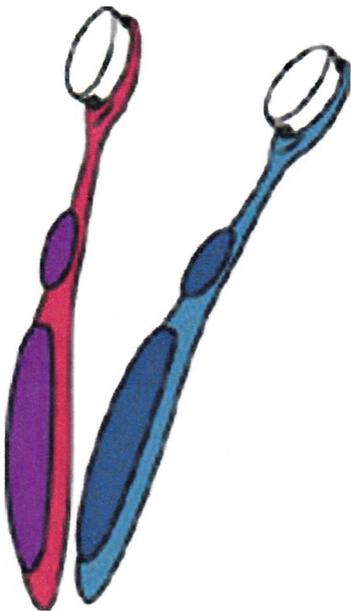


## 歯ブラシの選び方

- 歯ブラシはあまり大きくないものを  
ブラシの植毛部が大きすぎると、口の中でこまかく動かせません。歯のすみずみ、とくに奥歯の方まで届く大きさのものを使ってください。
- 毛質はナイロン製が一般的  
豚毛は泡立ちがよく、歯ぐきにもやさしいのですが、柔らかすぎて歯垢をとるには向きません。ナイロン製は品質にムラがなく、衛生的です。
- 硬さに気をつけて  
歯垢をとるには、硬めのものがよいのですが、歯に炎症が起きているときは柔らかめのものにし、治りぐあいによって徐々に硬いものに替えていきます。



じろう歯科クリニック