



## ～\* 歯磨きはいつするの？ \*～



歯磨きはいつしていますか？

朝食後・昼食後・夕食後・就寝前・・・多数の人は食後に歯磨きをしていることと思います。では・・・食後どのくらい時間をあけると良いのでしょうか？

普通は食後すぐ！と考えがちですが、実は食後20～30分後が良いそうです。

食後すぐの口の中は酸性になっていて、歯の表面を覆っているエナメル質が少し弱くなっているため、歯ブラシと研磨剤の入った歯磨き粉でゴシゴシ磨くと歯を傷つけてしまいます。

食後20～30分の間に酸性に傾いた口の中が唾液の働きによって中和されていきます。この働きで歯の表面が再石灰化されて元通りの硬さを取り戻します。

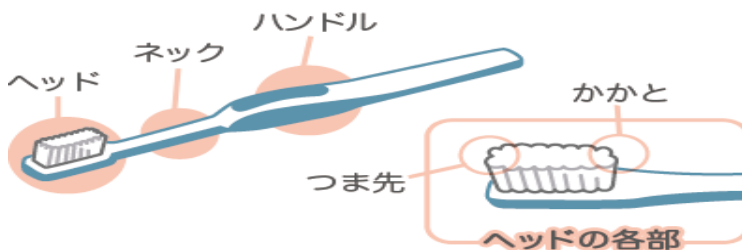
<< 食後20～30分後の歯磨きをする事をお勧めします！ >>



### 歯ブラシの部位にも名前があります

歯ブラシのヘッドは口の中でも小回りがきく小さめを選んでください。

ハンドル部分は自分の握力にあわせて太さを決めてください。握力が弱い人は太めのハンドルをお勧めします。



歯垢除去率4割ダウン

100% 80.8% 62.9%

歯ブラシの毛先が広がり始めると、毛先が歯に当たりにくくなり、歯垢も落ちにくくなります。また、毛先が広がりはじめなくても、長い間 使用していると毛に弾力がなくなり、歯垢が落ちにくくなります。

1ヶ月を目安に歯ブラシ交換をお勧めします！

### <<磨き終わったら・・・>>



### <クリニックからのお知らせ>

歯ブラシ選びで悩んだときには、当スタッフが適切なアドバイスをいたします。また、訪問でも歯ブラシをお売りすることができますので、気軽に声をかけてください。

