

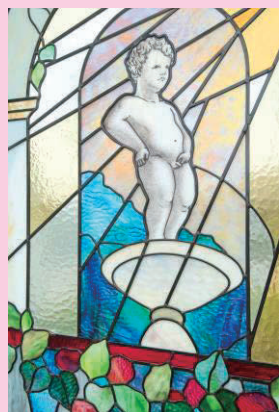
0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回の37号では、知りたいお口のケア（歯ブラシの交換時期）のお話です。御家族でご覧ください。

新年あけましておめでとうございます。
本年も従業員一同宜しくお願い致します。



見た目が大丈夫でも定期交換!!
歯ブラシを交換するタイミング



医院のお花



■2億本じゃ少ない！？

日本では年間およそ2億本の歯ブラシが売れているそうです。数字だけ聞くと、「すごい売れているんだな、、、」と思われるかもしれませんが、一人あたりで 計算すると、年間2本以下。つまり、6ヶ月以上換えていない計算です。

これはあまりにも長すぎます。

では、どれくらいで交換したほうがいいのでしょうか？

答えは**ズバリ、1ヶ月以内!!**「毛先が広がったら交換」と思われる方も いらっしゃると思いますが、これでは遅すぎます。

では、なぜ1ヶ月以内なのでしょう？

■見た目は大丈夫でも・・・

まず毛先が広がってしまった歯ブラシですが、新品時の6割程度しかプラーク(歯垢)がとれないという調査結果(裏の図)もあり、これはただちに交換が必要です。

見た目には問題なさそうなものでも、1ヶ月も使用すれば歯ブラシの先端は摩耗し、毛の弾力もなくなったまま歯磨きします。



☆歯ブラシを交換するタイミング(つづき)

■目には見えない問題も・・・

さらに、歯ブラシは細菌が繁殖しやすく、3週間もすると細菌の数はなんと数万個～数億個にもなると言われています。使用後は汚れを落として水分をとり、湿度のないところで保管しましょう。

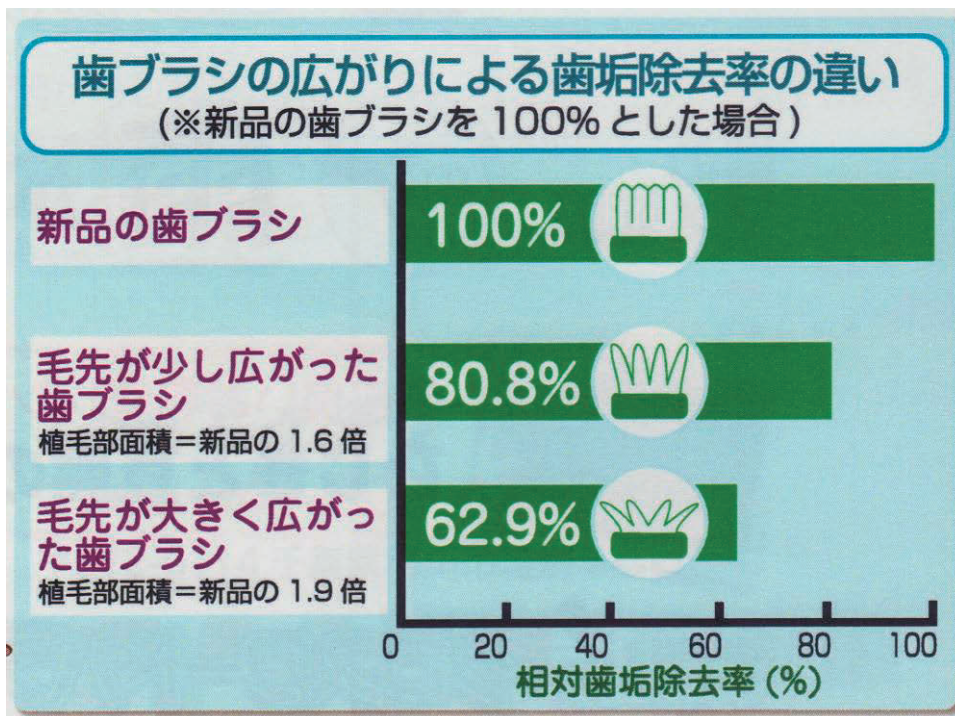
とはいえ、それでも1ヶ月ぐらいが使用限度です。



いかがですか？歯ブラシは見た目に問題なくても、1ヶ月程度で交換しましょう。

ただし、もし1～2週間で毛先が広がってしまう場合は、力を入れすぎかもしれません。

歯磨き指導もしていますので、どうぞ気兼ねなくご相談下さい。



院内に飾ってあります。どこでしょう？



久田 和明

歯学博士
歯科理工学専攻
趣味はゴルフ

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>