



いつもの歯磨きがワンランク上に！

歯ブラシの選び方&使い方



フロスに歯間ブラシ、タフトブラシ…。

みがき残しを減らすためいろいろ買ってみるけれど「毎日の習慣にはなかなか定着しなくて…」という方、けっこう多いですね。

子供の頃から使い慣れていて、自然と手が伸びるのは、やっぱり歯ブラシ。

だったら発想を転換して、「すでに生活に定着している歯ブラシでワンランク上の歯みがきになる方法をマスターすればいいのでは？」ということで、歯ブラシの選び方のコツと磨きすぎも防げる上手な使い方をチェックしましょう！

毛先に注目！どちらのタイプを使っていますか？

歯ブラシの毛先加工は大きく分けるとこの2タイプ！

【テーパー加工】

しなやかな毛質で、毛の先端が細く長くなっています。ラウンド加工では届きにくい、狭いところや段差、へこみのあるところに毛先を届かせやすいのがこのタイプの強みです。



【ラウンド加工】

丸くカットされた毛先で、優しく安全にお掃除します。歯の広い面や、噛み合わせ面(咬合面)の効率の良いお掃除が得意。へこんだり細かなところのお掃除はどちらかというと苦手です。



テーパー加工とラウンド加工、どちらのタイプを使ったらいいの？

じつは…
どちらも使ってほしいんです！



朝はラウンド加工

朝の忙しい時間はラウンド加工でザックリと歯面全体を。

ラウンド加工なら広い面を効率よく磨けます。

昼はテーパー加工

仕事や授業の合間にサッと食事を済ませデスクに戻る方も多いのでは？

テーパー加工の歯ブラシで歯間をチャチャッと掃除しましょう。

夜は両方で

就寝前のリラックスタイムに、丁寧な歯みがきを。テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど「ながら磨き」でもOK！