



# ヒロ歯科通信



2020年  
12月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

## 歯ブラシを選ぶときのポイントはご存知ですか？

ドラッグストアの店頭には、さまざまな歯ブラシが並んでいます。ヘッドが大きいもの、小さいもの、毛が硬いもの、軟らかいもの……。

歯ブラシは、使う人や目的によって使い分ける時代になっています。

「**歯を1本1本ていねいにみがく**」という考え方が常識になっていますが、実はこれは日本独特の小さなヘッドの歯ブラシのお蔭なんです。

一方で、ヘッドが大きく毛が軟らかい歯ブラシは細かく手を動かさなくても全体がみがけ、弱った歯ぐきをマッサージするのも適しています

→ 右図を参考に自分に合ったものを選びましょう

歯ブラシの種類と特徴

歯ブラシの使用目的	形状
むし歯予防・着色を防ぎたい	フラット ラウンド毛
歯と歯ぐきの境目に適する	超極細毛
特に「奥歯の奥」が気になる	極薄ヘッド
歯と歯のみがき残しが気になる	山切りカット

かたさ表示	特徴	おすすめする方
やわらかめ	・歯ぐきにやさしい ・ていねいにみがきたい方	・歯ぐきが敏感な人 ・ブラッシング圧が高めな人
ふつう	・一般的なかたさで 効率よく歯垢を除去	・歯ぐきが健康な状態の方
かため	・歯垢除去率が高い	・しっかりしたみがき心地を好む方 ※力を入れ、大きく動かすと 歯ぐきを傷つけるので注意

ライオン 歯科衛生研究所より

### お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

チーズおにぎり  
調理 時間 60分

【材料(15個分)】【分量】

お米	1.5合
レンコン	100g
ニンジン	30g
ちりめんじゃこ	15g
チーズ	40g
さやいんげん	20g



- (1) お米はだし昆布と薄口醤油大さじ1/2を入れて炊く
- (2) レンコン、にんじんは粗みじんにし、ちりめんじゃこは茹でて水気を切る
- (3) フライパンにレンコン、にんじん、ちりめんじゃこを入れ、【薄口しょうゆ 大さじ1・酒 大さじ1/2・砂糖 大さじ1/3・だし汁 大さじ2】で味をからませながら、炒める
- (4) チーズは、0.5cmくらいの角切り、さやいんげんは茹でて小口切りにする
- (5) (3)と(4)を炊きあがったご飯に混ぜ込み、おにぎりにする



院長の挨拶コーナー

「もうすぐクリスマスですね」

街がクリスマスのイルミネーションに彩られる季節となりました。今年はコロナウイルスが流行しましたが、こういう状況だからこそ、しっかりと病気を予防する時ですね。皆様に良い年末が訪れますことを願っています。



院長 佐藤浩史  
東京医科歯科大学歯学部卒業

### 歯間ブラシやデンタルフロスを併用しましょう

最近では、歯ブラシに加えて、**歯と歯の間の清掃に使用するデンタルフロスや歯間ブラシ**などのオーラルケアグッズも使われるようになっていきます。



8月号でもお伝えしましたが、歯間ブラシやデンタルフロスを併用するとより効果的です。歯ブラシ選びにお困りの方、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方を知りたい方は、当院の歯科衛生士にお気軽にご相談ください。

医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3ブラウンハイツ1F

03-3880-6000



QRコードからHPをご覧ください