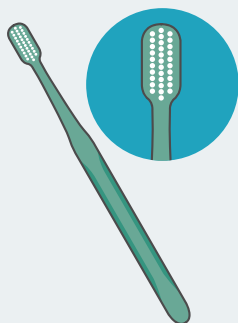


## 歯ブラシの選び方 歯ブラシはその方に合ったものを選びましょう。

### セルフケアが可能な方

#### 歯ブラシ

- ・ふつう～やわらかめ
- ・ヘッドが小さめ

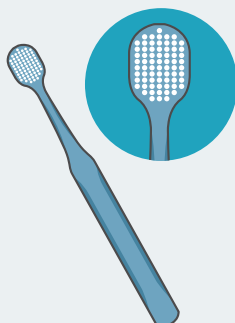


ヘッドの小さな(2cm程度で毛束は3列程度)の歯ブラシは歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などの細部の汚れを落とすのに適しています。小さなストロークで磨いてください。

### 手指の細かな動きが難しい方

#### 歯ブラシ

- ・やわらかめ
- ・ヘッド大きめ
- ・持ち手が太い

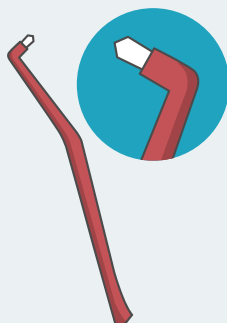


歯に歯ブラシを当てるのが難しい、小さく歯ブラシを動かせない、丁寧に時間をかけて磨けない方などはヘッドの大きな歯ブラシがお勧めです。握力の弱い方には、持ち手が太いものが磨きやすいです。

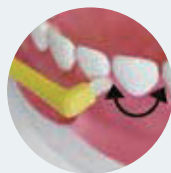
### 歯が少ない 残根がある方

#### タフトブラシ

- ・小さな毛束ブラシ
- ・毛が斜めにカット



歯の抜けたところや歯の根が残っていると、歯の重なったところなど歯ブラシが届きにくい部分を磨くことができます。



## 歯磨き用品の衛生のために

水分を含んだまま保管すると細菌が増殖しやすくなります。以下に注意して保管しましょう。

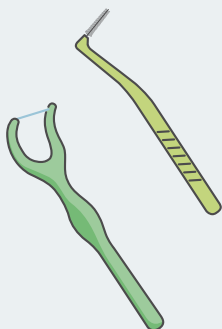
- 歯磨き用品は個別に保管する
- 歯ブラシは乾燥するように上向きで保管する
- 熱湯をかけたり漂白剤につけたりしない  
(変形・変質の原因になります)



いくつか組み合わせて使うと効果的な歯磨きができます。.....

### 歯と歯の間に 物が挟まる方

#### 歯間ブラシ デンタルフロス



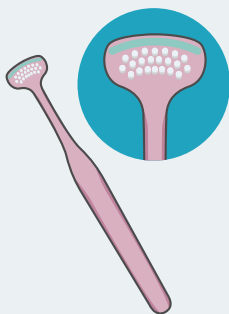
狭い隙間はデンタルフロス、広い隙間は歯間ブラシが適しています。歯間ブラシは挿入するのにコツがありますので歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。



### 舌の汚れが 気になる方

#### 舌ブラシ

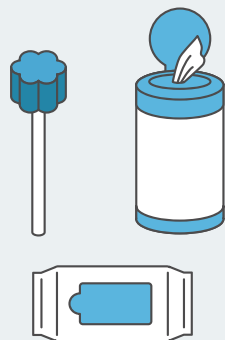
・やさしい力で舌の表面を  
2～3回清掃します



口腔乾燥・経口摂取していないなどで舌苔が厚くなります。ゴシゴシ磨くと舌を痛めてしまいます。保湿剤を塗布して清掃してください。やわらかい歯ブラシを使って清掃することもできます。

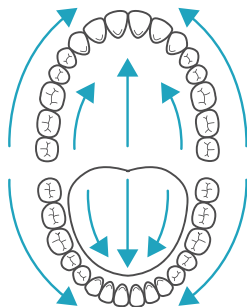
### うがいができない・ 不十分な方

#### スポンジブラシ 口腔清拭シート



うがいができない、むせる、飲んでしまうという方は、うがいの代わりにスポンジブラシや口腔清拭シートを使用しましょう。また、うがいができない方は歯磨き剤を使用しないようにしましょう。

### ▶ スポンジブラシの 使い方について



#### スポンジブラシ の使い方

- ・奥から手前に動かす
- ・少し回転させながら拭く



水でぬらす



ガーゼ等で水分をとるか  
指で軽くしぼって使う

#### スポンジブラシ の洗い方

- ・こまめに洗って水分を良く絞る
- ・スポンジブラシは使い捨てで使う

