



日比谷歯科新聞～66号

皆様お元気でしょうか？ もう9月です！！今年もあと4ヶ月💧 目標決めた人、そうでない人も楽しく過ごしていきましょうね～♪

今回のテーマは、『電動歯ブラシと手磨きの違い』についてです😊 皆さんはどちらを使って歯磨きしていますか？

磨き残しを減らしたいなら・・・電動が有利！？

電動歯ブラシはブラシの振動や回転で、手動では再現できない微細な動きをします。そのため歯と歯の隙間や歯ぐきの際のプラーク（汚れ）除去が得意です。特に磨き残しが多いとされる奥歯や矯正中の方にも効果的です。

正しい磨き方ができていれば手磨きでも十分！！

手磨きでも時間をかけて力を入れずに1本1本丁寧に磨ければ十分に効果があります。ただし、適当だったり、誤った磨き癖があるとどうしても磨き残しが出てしまうこともあります。

どちらにも共通する大切なポイント💡

- ・1本の歯を10～20秒かけて磨くつもりでゆっくり優しく磨く
- ・1日2回、2～3分の歯磨きを習慣化する
- ・歯ブラシは物によるが1ヶ月に1回の交換をする（電動はメーカーによって変わります）

+αで大切なこと👉👉👉

いくら綺麗に磨けていてもブラシでは届かない歯周ポケットのお掃除は定期的なプロによるクリーニングです✨ 4～6ヶ月に1回のペースで受けてみてくださいね！



🚨おすすめの電動歯ブラシあります！！🚨

歯科専売のクラブックスのハイドロソニックプロです



👉実は私も使っています～ 今まででは電動使うと歯がしみてきて怖くて使っていませんでした。こちらの電動歯ブラシは歯がしみることなく負担を感じないけど、使用後歯がツルツルになって気持ちいいのです！

こちらの電動歯ブラシ、日比谷歯科医院で注文可能です😊 そして使い方も衛生士さんが指導してくれますので興味ある方は是非ご相談ください～ Oでした～👉