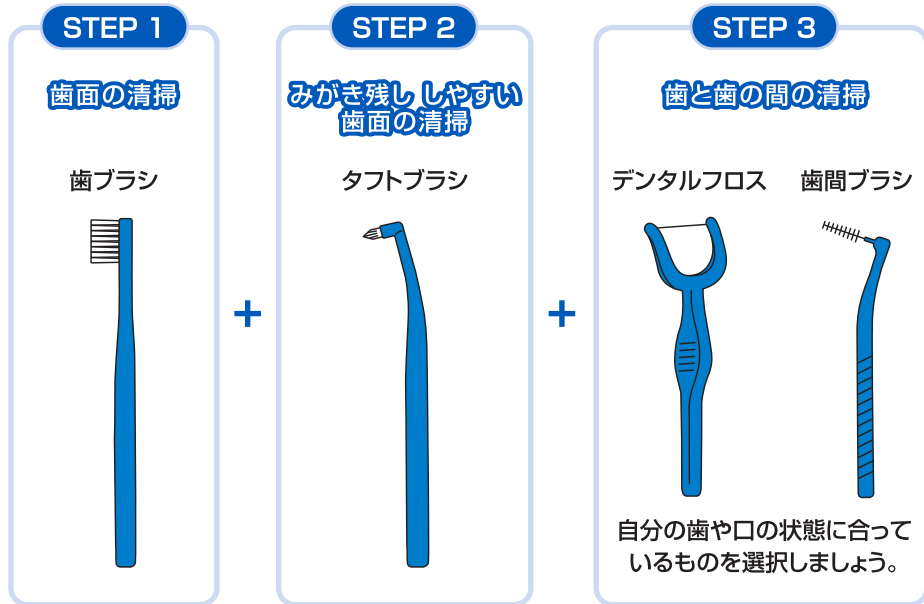


他の用具との組み合わせ

プラークを落とすための用具には、歯ブラシ、タフトブラシ、歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）などがあります。

歯ブラシでみがいた後、タフトブラシや歯間清掃用具をあわせて使用しましょう。



タフトブラシの取り扱い

●使用後の取り扱い



●タフトブラシの取りかえの目安

右の図のようにタフトブラシの毛先が乱れてきたら交換しましょう。



🦷 よい歯シリーズ

タフトブラシ編

- タフトブラシとは
- タフトブラシの必要性
- タフトブラシの使用がすすめられるところ
- タフトブラシの使い方
- 他の用具との組み合わせ
- タフトブラシの取り扱い

LION

公益財団法人
ライオン 歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
TEL03-3626-6490 FAX03-3626-4182
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

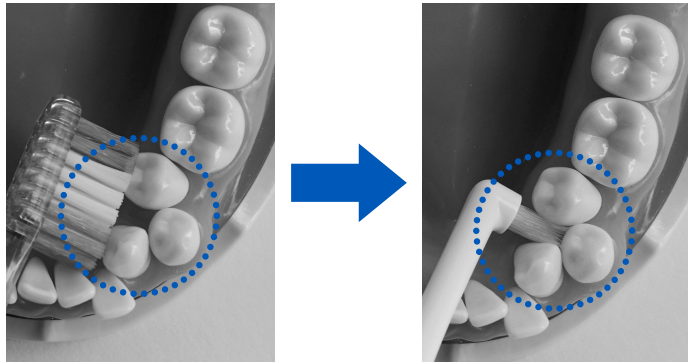


タフトブラシ……通常の歯ブラシで毛先が届きにくい部分の清掃に適した歯ブラシです。

タフトブラシとは



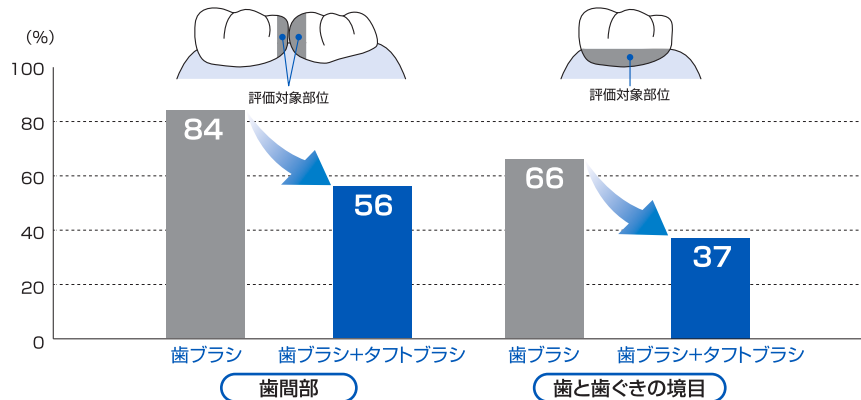
毛束が1つでできているヘッドの小さい歯ブラシです。
歯ブラシで毛先が届きにくいところの清掃に適しています。



タフトブラシの必要性

歯ブラシでみがいた後、タフトブラシでの清掃を行うことで、みがき残ししやすい「歯間部」、「歯と歯ぐきの境目」のプラーク(歯垢)を効率よく取り除くことができます。

歯ブラシ、タフトブラシを使用した場合の人工プラーク残存率の比較



公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所調べ、2015年
※顎模型に人工プラークを塗布し、歯ブラシは荷重200gで20回、タフトブラシは100gで5回みがいた後、評価対象部位の人工プラーク残存率を比較した。

タフトブラシの使用がおすすめられるところ

次のような 歯ブラシで毛先が届きにくいところの清掃にタフトブラシの使用をおすすめします。



タフトブラシの使い方

- 1 歯ブラシでみがいた後、みがき残しを鏡で確認したり、舌で触った感触がザラザラとしていないかなどチェックします。
- 2 タフトブラシは「ペングリップ」(鉛筆の持ち方)で持つことをおすすめします。
- 3 鏡を見ながら、みがき残しが気になるところに毛先を当て、軽い力で小刻みに動かしてみがきましょう。



歯ぐきを傷つけないよう、力の入れすぎや動かし方に気をつけましょう。

使い方など詳しく知りたい場合は、歯科医院で相談しましょう。