

歯ブラシの選択方法



【歯ブラシの選択方法】

ドラッグストアへ行くと、歯ブラシの多さにビックリすると同時に、どれを選べばよいか迷いませんか？
そこで、今回歯ブラシの選び方のポイントの一部をご紹介します。

1. ヘッドの大きさから選ぶ

☆ヘッド（ブラシの部分）は上の前歯 **2本分**を目安に選ぶ

☆細かく磨くことができる人や奥歯などをしっかりと磨きたい方は**小さめ**を選ぶ

☆細かく磨くことができない人や高齢などで手に力が入りにくい方は**大きめ**を選ぶ

2. 毛のやわらかさを選ぶ

☆基本は「**ふつ**」ですが、出血しやすいなど歯ぐきが弱っている人は「**やわらかめ**」を選ぶとよいでしょう。

