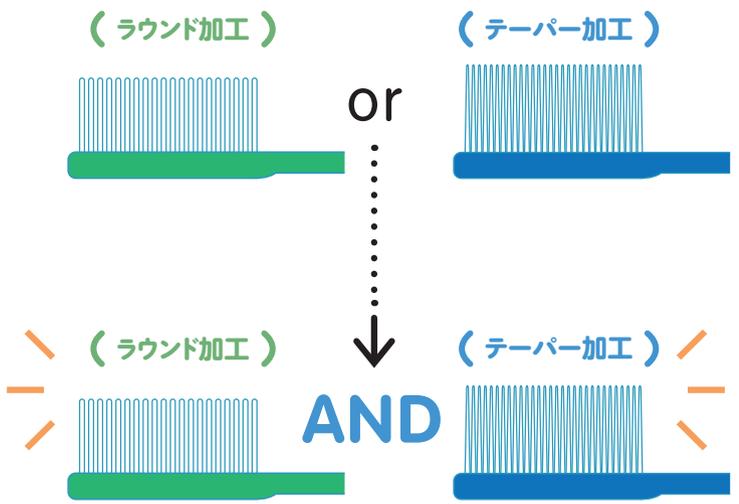


# ラウンド加工の歯ブラシ&テーパー加工の歯ブラシ 両方使って 歯みがきワンランクUP大作戦!

あなたはラウンド加工派? それともテーパー加工派? じつは両方使ったほうが、いつもの歯みがきが簡単にクオリティアップするんです!

## [ あなたはどちらの歯ブラシ派? ]



じつは…  
1日の中で  
どっちも使って  
ほしいんです!



## [ なぜ両方を毎日使うとよいの? ]

忙しくて  
ていねいにみがく  
時間がないかた

フロスや  
歯間ブラシが  
習慣化しないかた

**ラウンド加工の特徴**

丸くカットされた毛先で、やさしく安全にお掃除します。歯の広い面や、噛み合わせの面(咬合面)の効率のよいお掃除が得意。へこんだり細かなところのお掃除はどちらかというと苦手です。

● ラウンド加工の得意な部位

**テーパー加工の特徴**

しなやかな毛質で、毛の先端が細く長くなっています。ラウンド加工では届きにくい、狭いところや段差、へこみのあるところに毛先を届かせやすいのが強みです。

○ テーパー加工の得意な部位

（ 両タイプの特長を生かすことで  
いつもの歯みがきがワンランクUPします! ）

監修：フリーランス歯科衛生士 土屋和子

# 朝昼晩の歯みがきで 歯ブラシを使い分け!



ラウンド加工とテーパー加工の歯ブラシの両方を、毎日の歯みがきで使い分けるのはたいへん。そこで、朝・昼・晩で、使う歯ブラシのタイプを変えてみましょう!

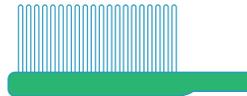
〔 歯みがきを  
1日トータルで考えましょう。 〕

## 朝は ラウンド加工

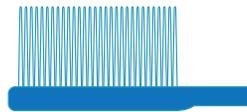
出勤前、登校前のあわただしい時間は、ていねいに細部までみがくのはたいへん。そこでラウンド加工の歯ブラシでザックリと効率よく歯面全体をお掃除します。爽快なお口で気持ちよく1日のスタートを切りましょう。



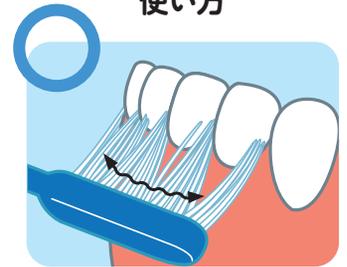
（ 広い面のお掃除が得意な  
ラウンド加工 ）



（ 細部のお掃除が得意な  
テーパー加工 ）



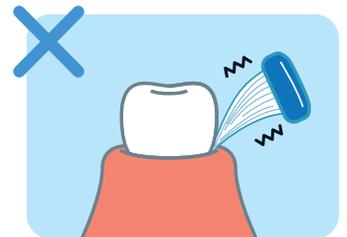
## テーパー加工の 使い方



少し上向きで歯間に毛先を差し入れ、左右、上下に細かくふるわすように動かします。こうすると歯ぐきを傷めずにお掃除できます。裏側からも同様に掃除しましょう!

## 昼は テーパー加工

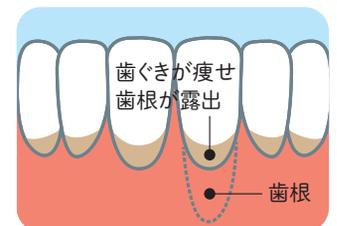
仕事や授業の合間にササッと食事をすませデスクに戻るかたも多いのでは? テーパー加工で歯間をチャチャッと掃除しましょう。プラークと歯に挟まったモノがきれいに取れ、笑ったとき恥ずかしい思いをせずにすみます。



歯周ポケットに毛先を突っ込んでみがくのはやめましょう。歯ぐきがとても痛いですし、歯ぐきが痩せて歯根が露出する原因になります。



## 根面う蝕の原因に!



露出した歯根はエナメル質に覆われておらず、むし歯(根面う蝕)にとても弱いです。歯ぐきを痩せさせないよう歯みがき法に気を付けましょう!

## 夜は両方で

就寝前のリラックスタイムには、念入りに歯みがき。テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど、「ながらみがき」でもOK。フッ素(フッ化物)配合の歯みがき剤を使い、うがいは少量の水で。お口のなかにフッ素を残して就寝しましょう。

