



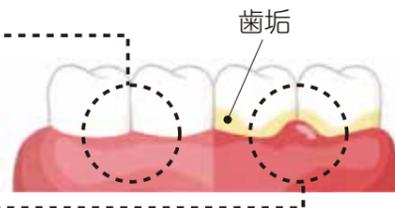
中学・高校生の皆さん、

皆さん、ご存知ですか？いつものように歯磨きをしていても、思春期になると「歯ぐきから血が出る・口の中がネバネバする・口臭がひどくなる」などの症状が出やすくなることがあります。

食生活の乱れ（友達との買い食い、勉強の合間の夜食など）、歯磨き習慣の変化（本人任せになるなど）に加え、性ホルモンの分泌が活発になり、それらを栄養源にしている「歯周病菌」も増加するといわれています。女性ホルモンの影響を受けやすいといわれ、男子よりも女子に起こりやすい傾向がみられます。

健康な歯ぐき

- 歯ぐきの色：桃の皮のようなピンク色。
- 歯ぐきの形：歯と歯の間にしっかりと入り込んで引き締まっている。



歯肉炎の歯ぐき

- 歯ぐきの色：トマトの皮のような赤みがある。
- 歯ぐきの形：歯と歯の間の歯ぐきは先端部が丸みをもって膨らんでいる。

歯ブラシの選び方に関する4つのポイント

①ヘッドの大きさ

歯ブラシのヘッド部分は歯の隙間に届く小さめがおすすめです。

ヘッドが大きすぎると奥歯や歯並びが悪い部分は磨きにくく、汚れを効率よく落とすことが難しくなります。



②毛の硬さ

毛の硬さは、基本的に「やわらかめ」「普通」「かため」の3種類に分けられます。製品によって硬さに差があることもあります。一般的には「普通」の硬さを勧めますが、歯ぐきが弱い人や炎症がある人には「やわらかめ」がおすすめです。「かため」の歯ブラシは歯垢を落としやすいですが、歯と歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。



③歯ブラシの形

歯ブラシを横にした状態の毛先が「平ら（フラット）」「山型」の2種類あります。

基本的には「平ら（フラット）」タイプをお勧めします。

歯に均等に当てられるので、バランス良く汚れを落とせるという特徴があります。



④毛先の種類

フラット毛

毛先が平らになっている歯ブラシ。接触面積が広いので歯面の清掃に向いています。



テーパー毛

先端に向かって細くなった歯ブラシ。歯と歯の間や歯周ポケットにも挿入しやすい形状です。



二段植毛

フラット毛とテーパー毛が組み合わさった歯ブラシ。2種類の毛先で歯を効率良く清掃できます。



ラウンド毛

一般的な歯ブラシ。フラット毛をラウンド加工し、角を落として丸みを持たせています。歯面や歯肉を傷つけにくい形状です。



皆さんタフトブラシを使ったことがありますか？

タフトブラシはヘッドが極めて小さく、細かい場所を清掃するのに適しています。通常の歯ブラシとは形が異なるため、歯ブラシが届きにくい奥歯も磨きやすいブラシです。

