

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために



歯ブラシ選びについて

たくさんの歯ブラシがありますが、どれが自分に合っているのでしょうか。大きさの目安は前歯2歯分がよいそうです。毛先もたくさんありますが歯肉から出血し易い方はやわらかめ、むし歯を気にされる方はふつう～かためでゆっくり優しく磨かれるとよいですね。

(一社) 埼玉県歯科医師会