

2021 / 9 YouTube配信



# 歯を磨こう

神戸市立医療センター西市民病院  
糖尿病チーム 歯科衛生士



# 健康な歯ぐきの大人の歯ブラシの選び方

---



**ヘッドは小さめ**

**毛の硬さはふつう**

**毛先が平らなタイプ**

**鉛筆を持つように、力を抜いて！！**



**歯と歯茎の境目を意識して！！**





歯ブラシの交換時期は・・・

1か月

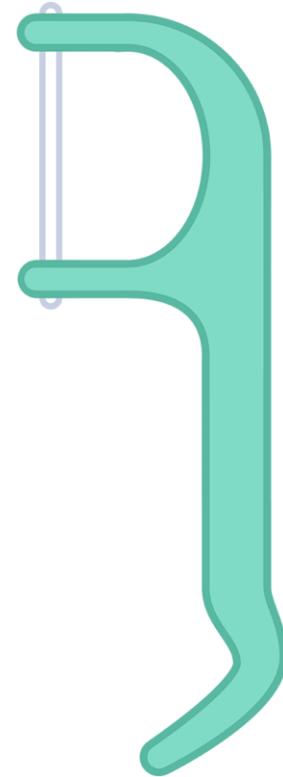
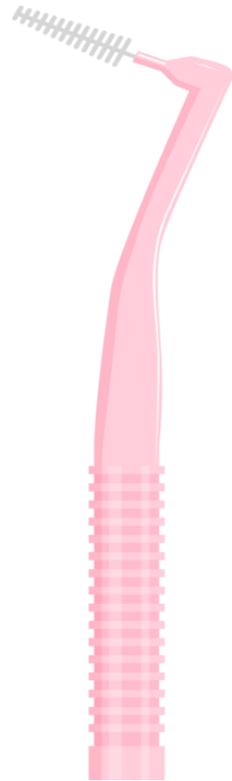


**毎食後、磨くのがベストです！！**





**歯間ブラシやフロスを使って歯と歯の間もお掃除しよう！！**





大切な歯を守ってね!!!





**次回**  
**2021/10**  
**臨床検査技術部**  
**配信予定**



**ご視聴ありがとうございました。**