

みずほ歯科だより

VOL.24

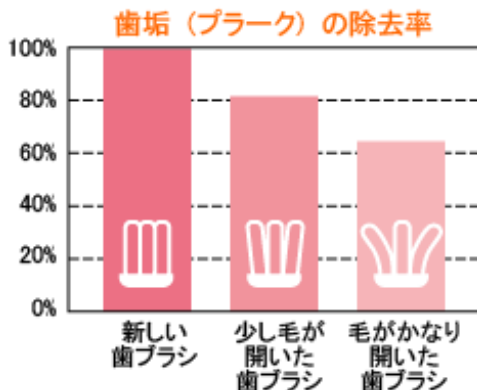
GW 明けのこの時期にわけもなく憂うつな気分になってしまう…なんて事になってはいませんか？
属にいう『5月病』という症状かもしれません。5月病といえば、5月限定の病気だと思われがちですが、実は一年中発症の危険がある、適応障害の一種だそうです。
新しい環境の中で、徐々に蓄積したストレスが原因とも言われているので、なんだかやややすうと思った時には、軽い運動等で汗を流してリフレッシュする事も大切ですね。

歯科衛生士 藤本

あなたの歯ブラシ 大丈夫？

あなたは歯ブラシをどのくらいの頻度で替えていますか？
定期的に交換する方よりも毛先が広がったら替えるという方の方が多いかもしれませんね。

歯ブラシの寿命：1日3回磨く方は **月に1回の交換が目安**です！



しかし、1ヶ月未満でも毛先が広がってしまったら汚れを落とす能力がかなり落ちてしまうので、毛先が広がった時が交換時期です

～まとめ～

- ★ 月に1回は歯ブラシを交換しよう
- ★ 1ヶ月未満でも毛先が広がっていたら交換時期しよう

左側は交換時期が過ぎた歯ブラシ→



歯ブラシは消耗品！！コマメに交換をして効率良く汚れを落としましょう。

次回は“梅雨時期に知っておきたい 歯ブラシの保管方法”についてご紹介します