

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

硬い歯ブラシと 柔らかい歯ブラシ

硬い歯ブラシは、汚れをよく落とせます。でも力を入れすぎると歯や歯肉を傷つけてしまいます。柔らかい歯ブラシは汚れを落としにくいけど、歯や歯肉にやさしいです。自分の口の中の状態や磨き方に合わせて、上手に使い分けてください。

(一社) 埼玉県歯科医師会

