

り付き、洗剤を出しながら窓を拭いていきます。一定時間で外してあげないと陰圧が切れて落ちてしまうので、その場にはいないといけないのは欠点ですが、窓の多いわが家では大助かりです。

先日、その窓拭きロボットの下をロボット掃除機が動き回っている姿を見ました。私より上の世代の方はわかるでしょうか。

「サンダーバードだぜ！」

と心の中で叫び、ひとりで興奮してしまいました。



歯ブラシの話

前回は電動歯ブラシのお話でした

が、もちろん手用歯ブラシにも多くの種類があります。歯医者や歯科衛生士の中には、ドラッグストアで新しい歯ブラシが発売されると必ず購入して試す、という強者もいますが、私はそのあたり本当に疎い方です。ですから今回は、あまりマニアックではない歯ブラシの話です。

結論から言うと、私は“二刀流”をおすすめしています。

ヘッドが大きくて柔らかいブラシと、小さめのブラシ。

この2本があると、とても便利です。歯の磨き方は習慣化されていて、人それぞれだと思います。私はこの2本を使った“3部制”です。まず大きめのブラシで、うがいを何度もしながら全体をこすって汚れを落とします。その後、小さいブラシで細かいところを丁寧に磨き、最後にマッ

サージがてら大きなブラシを使います。

小さいブラシは種類が多く、市販でもたくさんあります。私は当院で販売しているCINOSを使っていますが、もちろん皆さんにもお気に入りがあると思います。一方で、大きめのブラシが意外と少ないんです。市販にも柔らかかめで大きいものはありますが、ブラシにコシがないと磨いた感じがしません。

私の個人的なおすすめは（あくまでも個人的！）、スウェーデンのメーカー「Lof」の「スプリーム」。当院では扱っていませんが、通販で購入できます。歯ブラシとしては少し高価かもしれませんが（400〜500円）。もちろん他にも安価で使いやすいものはたくさんあると思いますので、ご興味があれば調べてみてください。