


歯磨きのポイント

鏡を見ながら「磨いた」から「磨けた」へ！


歯ブラシの選び方

ヘッドは小さ目
毛は硬すぎないもの



歯ブラシの交換

裏から見て毛先が開いたら早めに交換
月に1~2本が目安



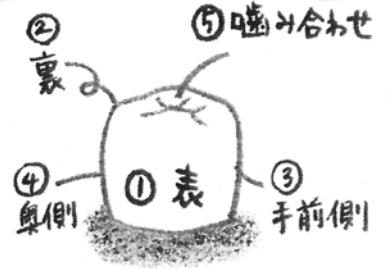
磨き方

歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて小刻みに動かす



歯は5面磨く

②裏 ⑤噛み合わせ
④奥側 ①表 ③手前側

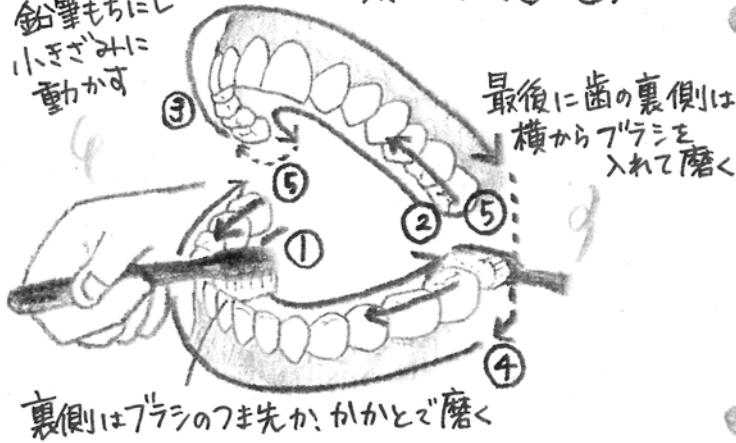


持ち方・磨く順序

表裏・上下・左右、自分なりの順序を決めてく例①→⑤

鉛筆もちにし小まめに動かす

最後に歯の裏側は横からブラシを入れて磨く



裏側はブラシの毛先が、かかとで磨く

歯と歯の間の歯垢を取り除く

枝ありグッズ

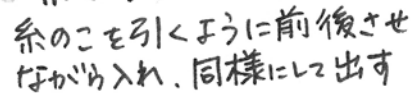
● 歯間ブラシ

自分に合ったサイズを歯科医院で選んでもらおう。はじめて使う時は出血することがありますが、心配なし。



● 糸ようじ

糸のこも引くように前後させながら入れ、同様に引き出す



うがいは3種各10回!



歯と歯の間から水が出たり入ったりするよう力強くブクブク



水を左の頬、右の頬へと移動。しっかりグチュグチュ



上に向いてガラガラ