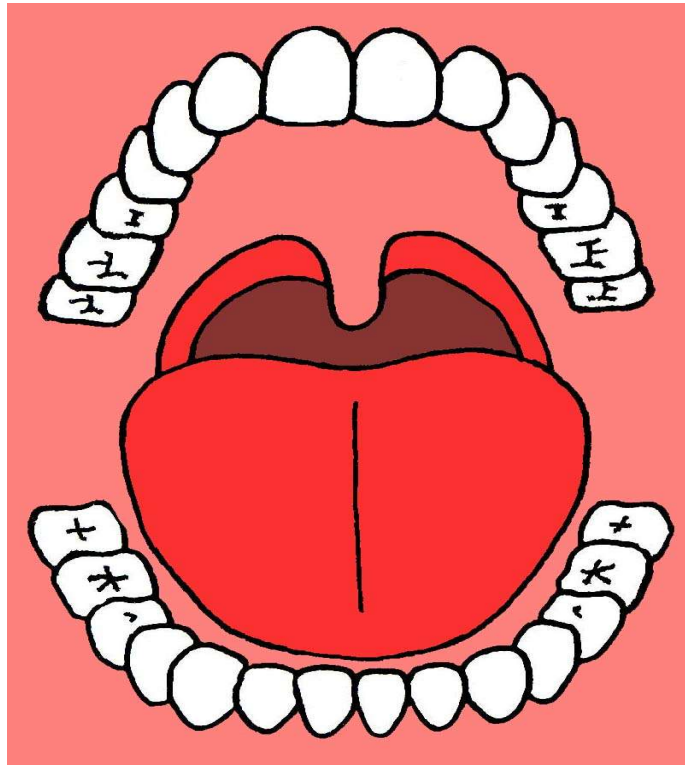


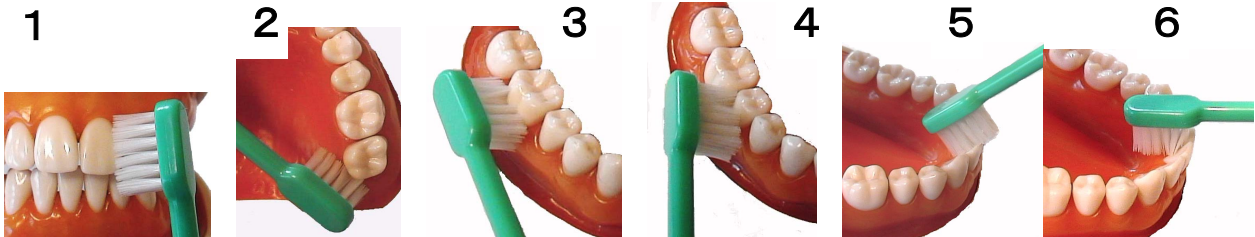
ブラッシングの基本
 ①小刻みに軽く優しく
 ②5分以上の時間をかけて
 ③毎食後にすぐに磨く

アドバイス
 ④寝る前は入念に居間で「ながら磨き」
 ⑤デンタルフロスを毎日使う
 ⑥ブラッシング中のうがいで、バイ菌をお口の外に出す

右



左



1 磨きにくい歯の側面は、歯ブラシをたてて磨きます。

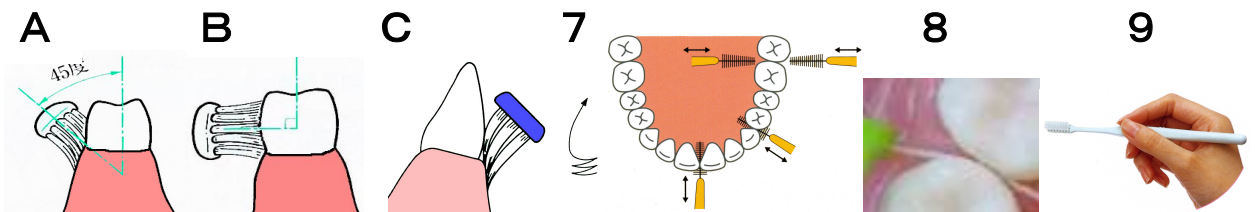
2 奥歯の後ろもていねいに。

3 歯と歯ぐきの境い目、歯と歯の間に毛先が届くように意識して。

4 磨く部分に応じて毛先を使い分けましょう。

5 毛先でかき出すように。

6 前歯の裏側は、歯ブラシのカカトを使ってかき出すように。



バス法
 歯と歯ぐきの境に45度の角度で毛先をあてて、小刻みに動かします。

スクラビング法
 歯に直角に毛先をあて、小刻みに動かします。

スティルマン改良法
 毛の脇腹を歯ぐきに当てて小刻みに動かし、歯ぐきをマッサージする方法。

歯間ブラシ

フロス

ペンを持つような持ち方

睡眠中はムシ菌や歯周病菌が暗躍します。寝る前の歯みがきは、時間をかけてすみずみまできれいに磨きましょう。