

歯みがきのポイント

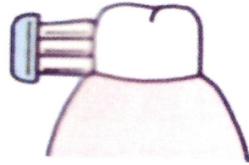
「歯をみがいている」と思っている、きちんと「歯をみがけている」とは限りません。上手な歯のみがき方を覚えることが大事です。

歯みがきの三大要素！！

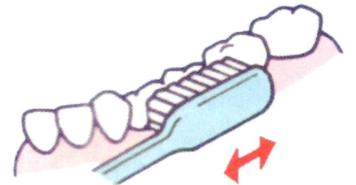
- ①鏡をみる ②順番を決める ③時間をかけて一本一本磨く

●ブラッシングの基本

歯ブラシは、
歯にまっすぐ当てる



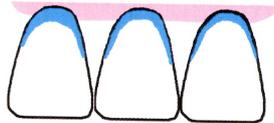
毛先を歯と歯の間に届かせるように、
小刻みにみがく



●みがき残しが多いところ

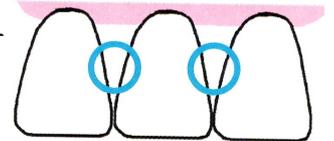
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の境にブラシを当てて小さく動かす



歯と歯の間

歯ブラシを縦にして小さく動かす



歯間ブラシとデンタルフロスを使いましょう

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは取れません。歯間ブラシやデンタルフロスを上手に利用してください。

デンタルフロス

歯と歯の狭いすき間には、デンタルフロスを使います。ゆっくりと動かしながら少しずつ入れ、往復させながら上下に動かします。

歯間ブラシ

歯と歯の広いすきまには、歯間ブラシを使います。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、優しく何回か動かします。

