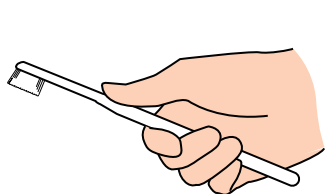


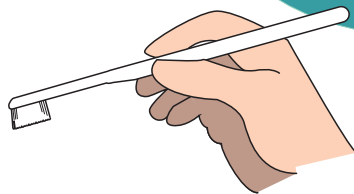
ブラッシングの基本

1. 歯ブラシの持ち方

みがく場所によって
持ちやすい持ち方で
みがきましょう



にぎって持つ持ち方



鉛筆を持つような持ち方



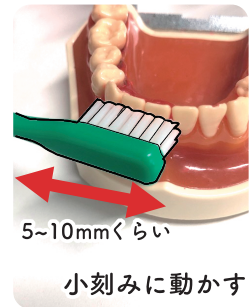
2. みがき方



毛先を歯の面に
きちんとあてて



毛先が広がらない
程度の軽い力で

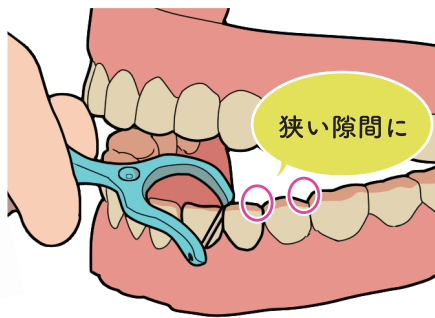


5~10mmくらい
小刻みに動かす

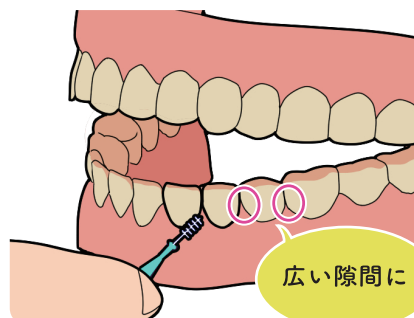
3. デンタルフロス・歯間ブラシ



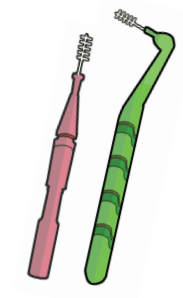
▲デンタルフロス



狭い隙間に



広い隙間に



▲歯間ブラシ

歯ブラシで落ちるのは全体の汚れの**60%**

デンタルフロス、歯間ブラシ併用で 歯垢除去率アップ!

丁寧にみがいてもみがき残しはあります

歯科医院で定期的なお口のチェックや
専門的クリーニングを受けましょう

歯と歯の間の歯垢除去率

