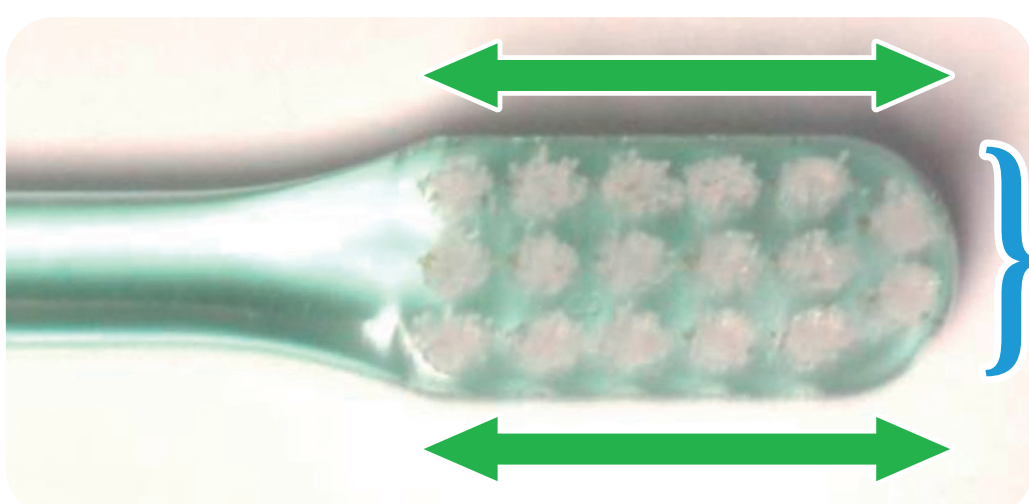


は えら かた 歯ブラシの選び方

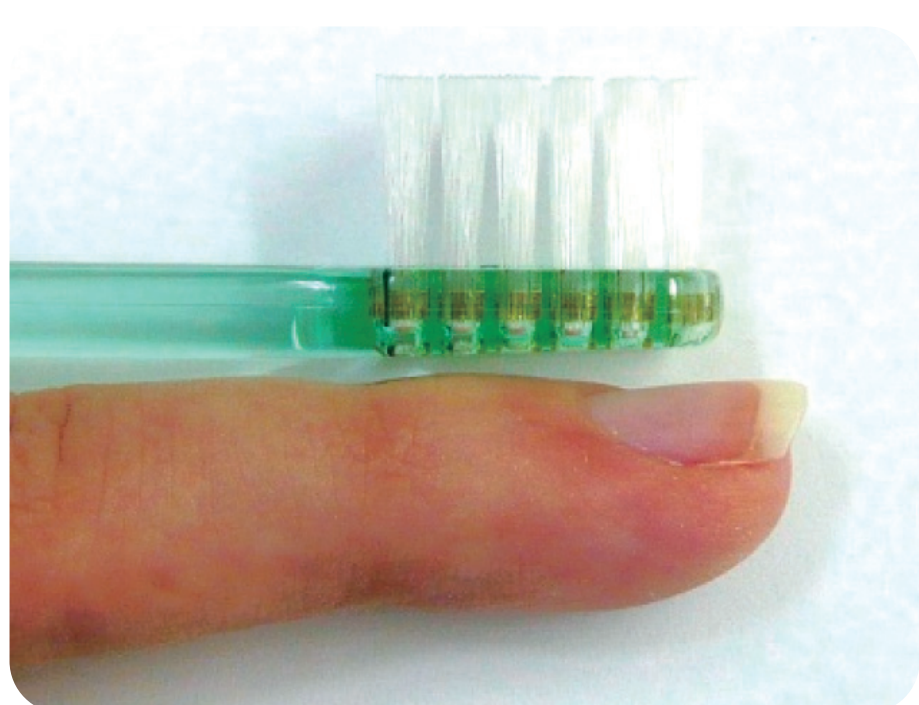
え
柄 ストレート



しょくもう
植毛 へいこう
平行



れつ
3列 しょくもう
植毛



しょくもう はば
植毛の幅

こゆび だいいちかんせつ
小指の第一関節まで

け かた
毛の硬さ

ふつう
普通

そ い はみがきざい
フッ素入り歯磨剤は
は はんぶん
歯ブラシ半分 (0.5g)
つか
は使おうね



うがいはコップ1/3で1回だけ

1 ブラッシング圧は200g



2 プラークは毛先で落とす

ちから い けさき ひろ
力を入れすぎると毛先は広がりは
は 歯に当たらなくなります



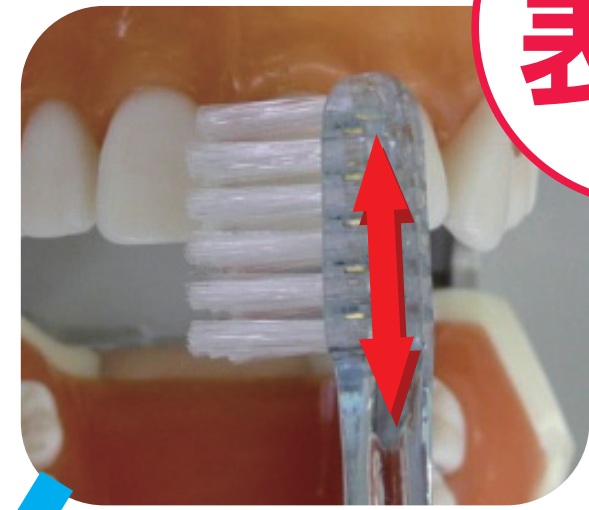
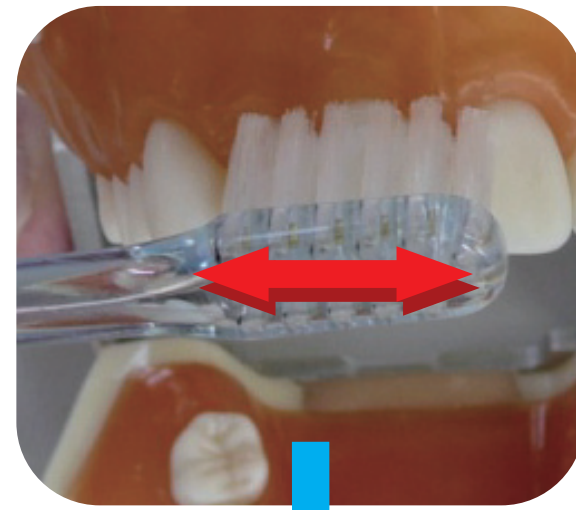
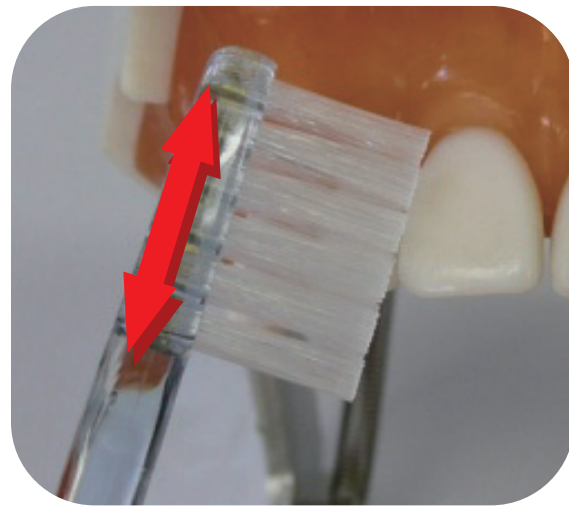
は あ かた うご かた 歯ブラシの当て方・動かし方

おもてがわ
表側

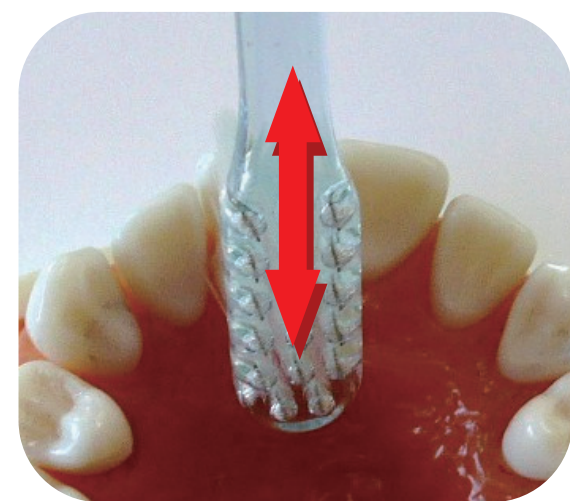
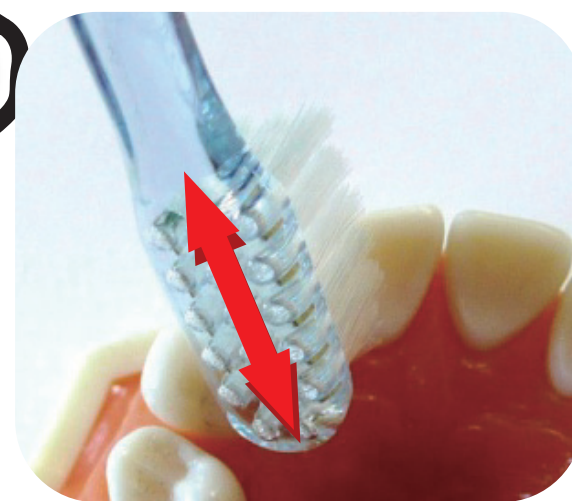
けさき しんどう
1.毛先を振動させる

イメージで！

は めん たい けさき
2.歯の面に対して毛先を
ちよっかく あ
直角に当てる！

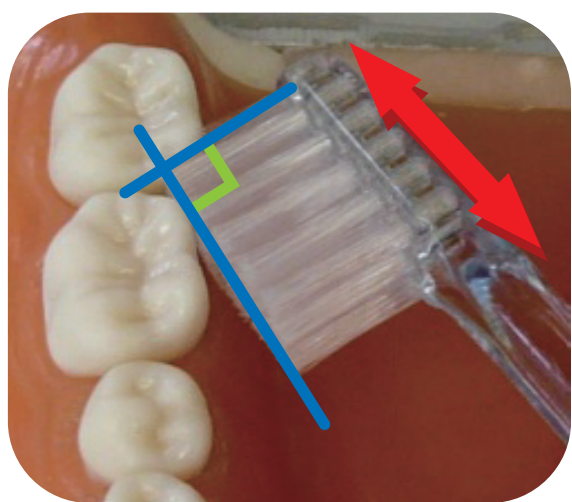


うえ まえば
上の前歯の
みが かた
磨き方

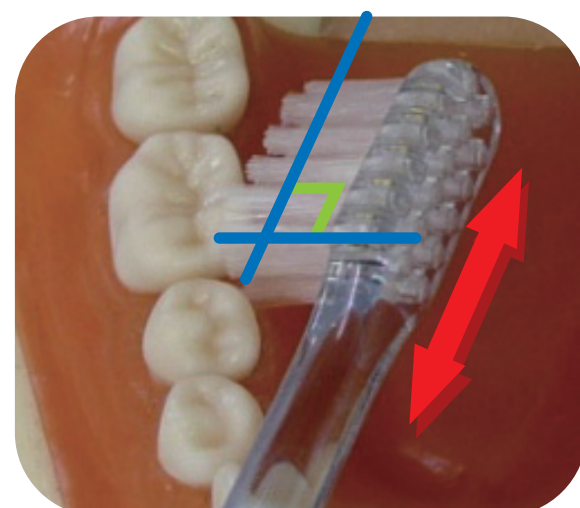


うらがわ
裏側

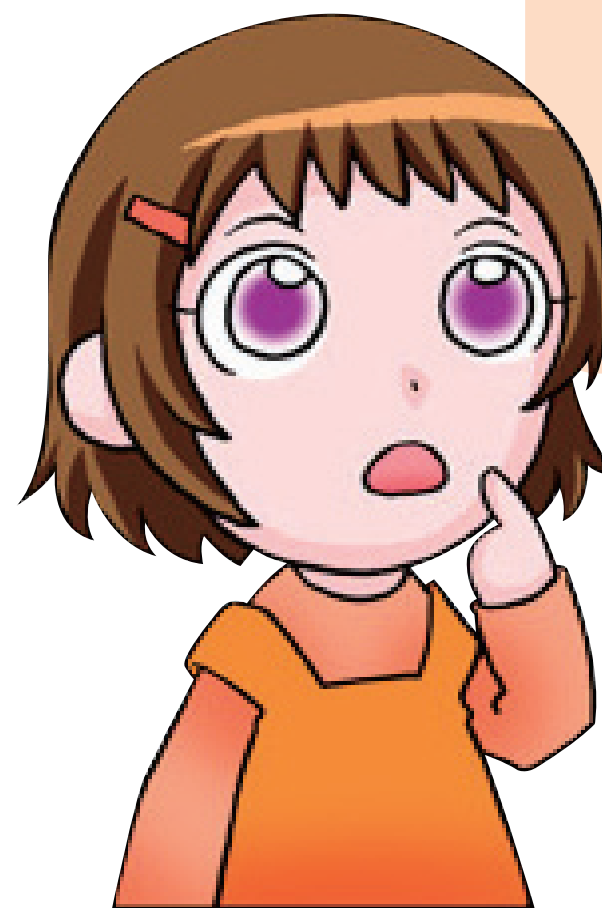
おくば めが かた
奥歯の磨き方



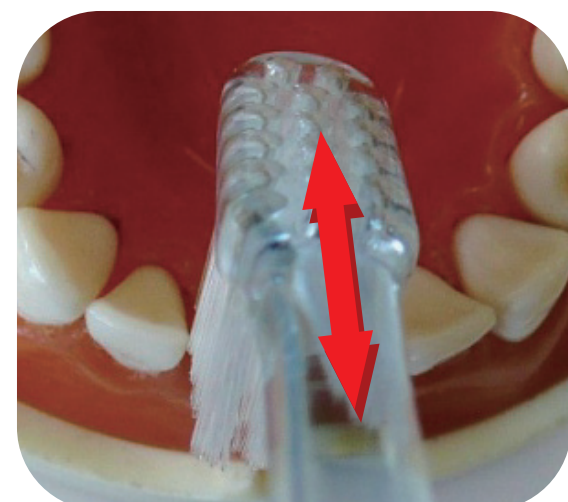
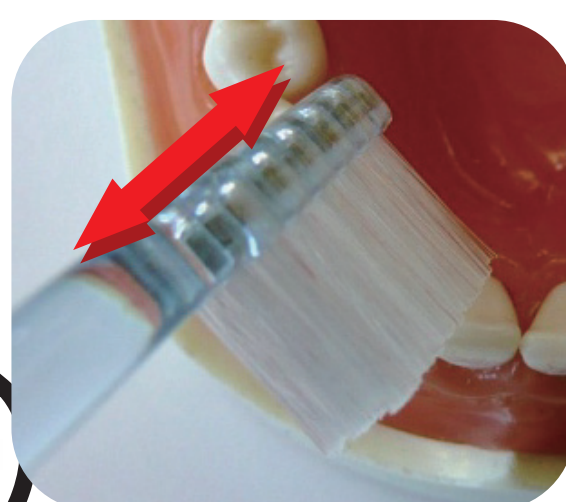
おもて
表も
おなじだよ



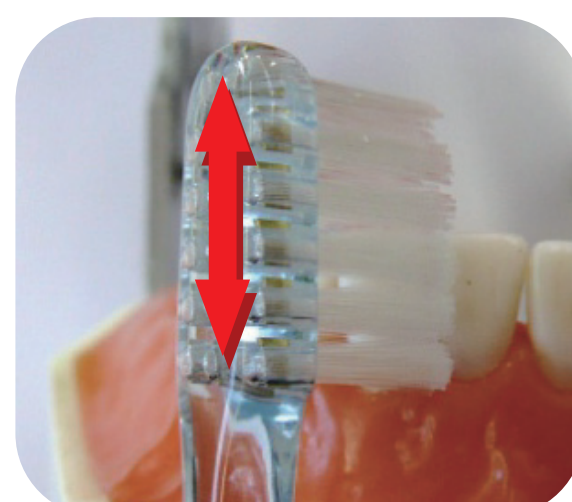
ちい うご
小さく動かすのが
コツね



うらがわ
裏側



した まえば
下の前歯の
みが かた
磨き方

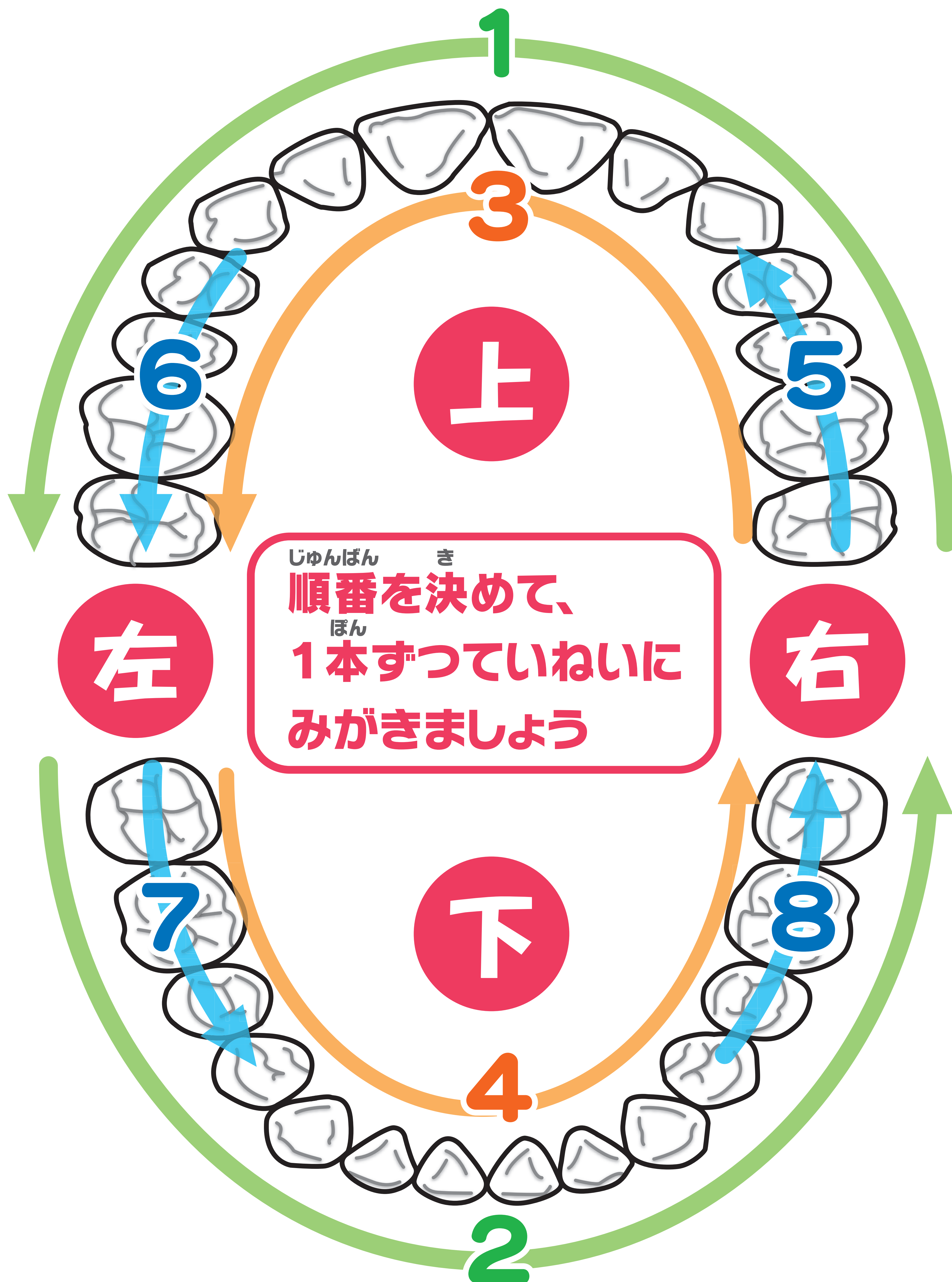


おもてがわ
表側

は さき
歯ブラシの先や
つか
かかとを使って
ちよっかく あ
直角に当てるんだ



は じゅんばん 歯みがきの順番



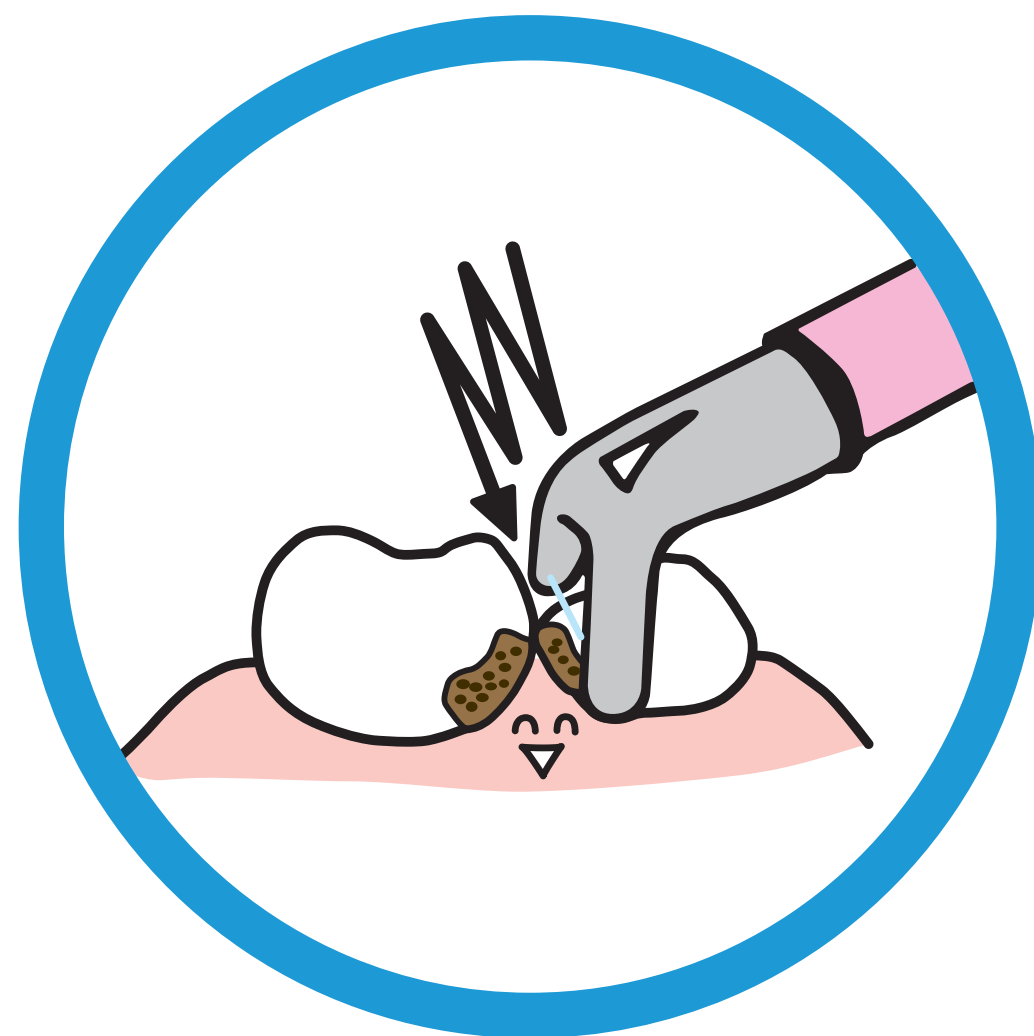
フロッシング

は は あいだ
歯と歯の間をみがこう！

いと
糸ようじ



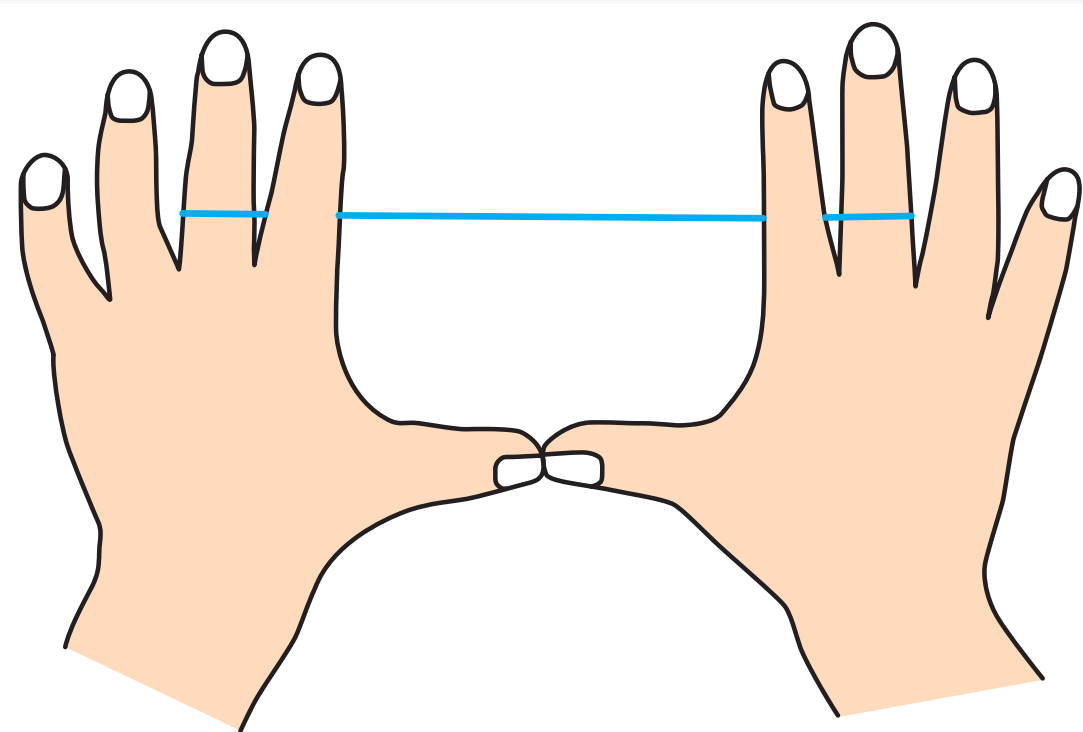
デンタル・フロス、糸ようじ



デンタル・フロス

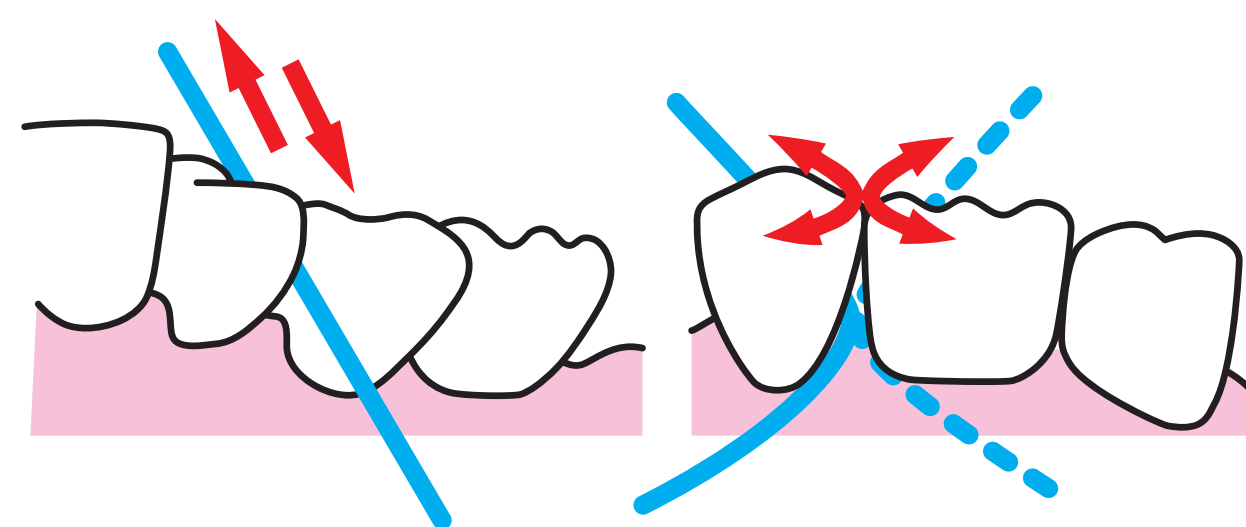
1

30cm^{センチ}くらいにフロスを
き^きり^{りょうて}、両手の中^{なか}指^{ゆび}か人^{ひと}差^さ
し指^{ゆび}にま^まつ^つ巻き付けます

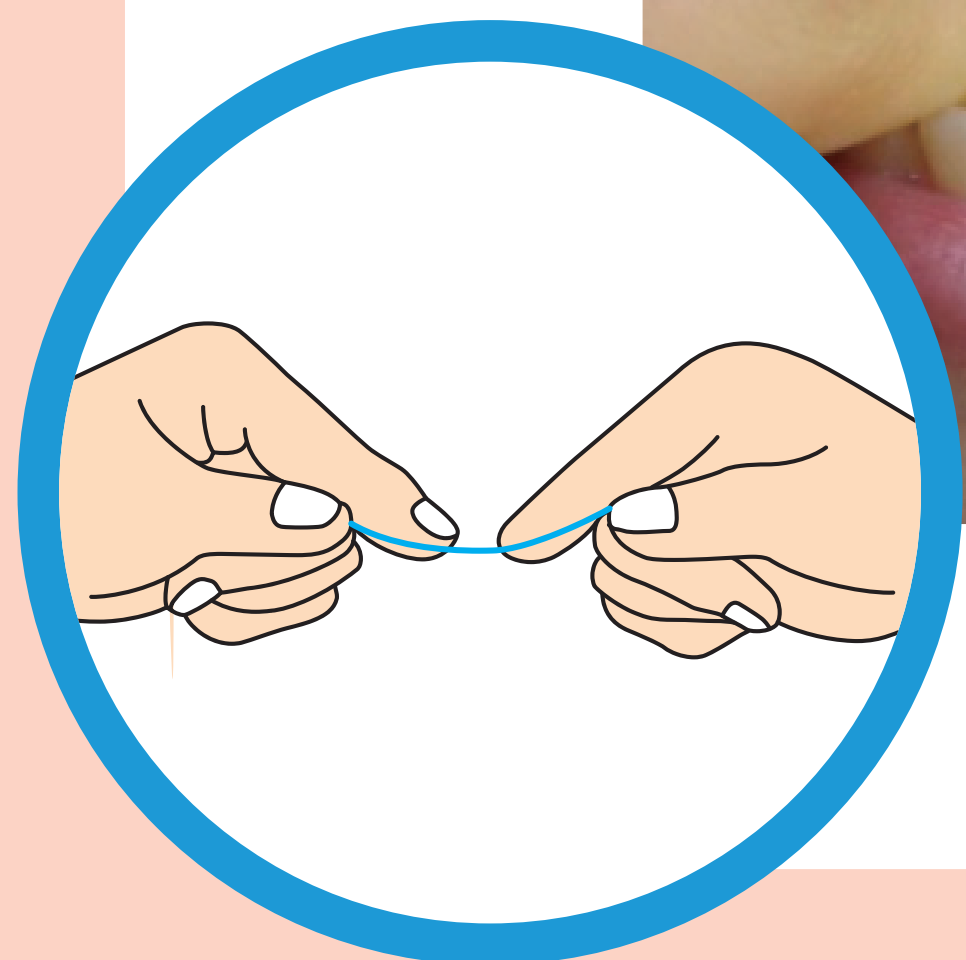
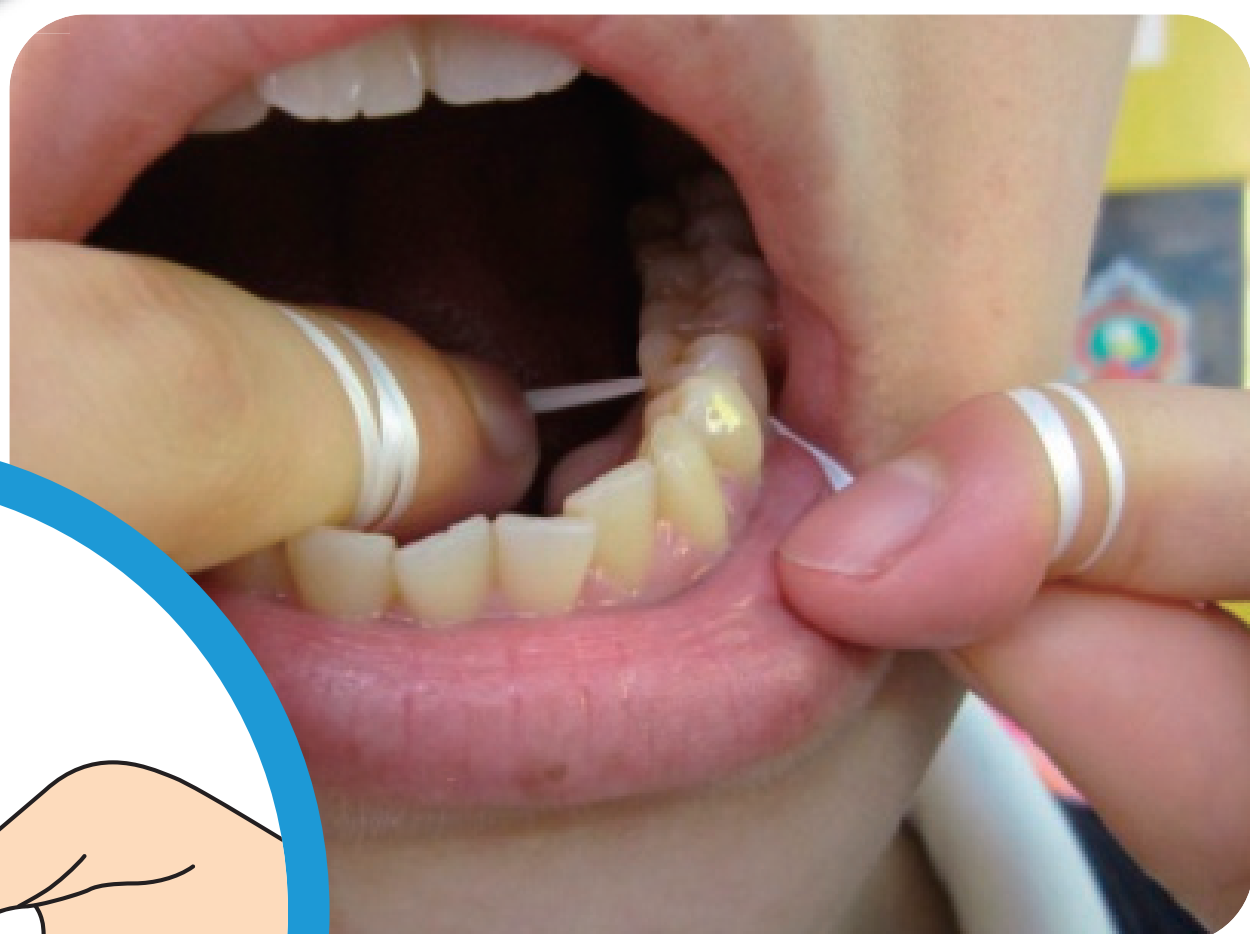


2

ちい^{ちい}小さくノコギリをひくよ
うにして静かに歯と歯の
あいだ^{あいだ}い^い間^{かん}に入れていきます



3



4

