

正しい歯の磨き方

①



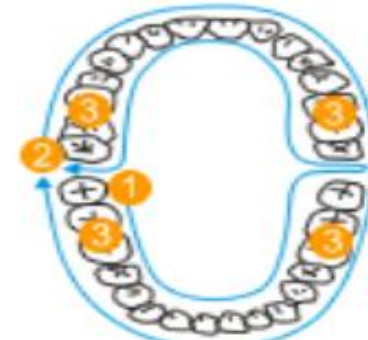
鉛筆の持ち方で
軽く持ちましょう！

②



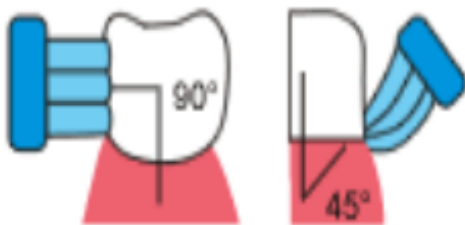
1 mm幅で小刻みに！
1カ所20往復を目安に！

③



磨き残しがないように
順番を決めましょう！

④



90度か45度に歯ブラシを
あてて磨きましょう！

⑤



磨きにくい場所は、歯ブラシを縦
にするなど工夫しましょう！

⑥



歯の間には、フロスや歯間ブ
ラシを使ってみましょう！