



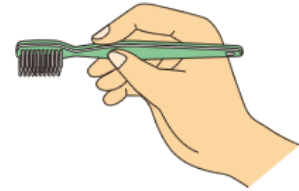
口腔ケア情報

Brushup

Ver.19

【歯みがきの基本をもう一度！】

- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように持ちます。
- ・ 歯の汚れが残りやすい部分を丁寧に磨きます。
- ・ 歯ブラシの当て方はソフトタッチで揺らすように。
- ・ 一度に、1～2本ずつ磨きます。



歯ブラシの持ち方

歯みがきの手順

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。

下の奥歯の外側は、口を閉じかげんにして、歯ブラシを確実にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

上の前歯の内側は、歯ブラシをたてにもちかえ、先端部の毛先を使う。

上の奥歯の外側は、口を閉じかげんにし、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

奥歯の一番うしろも忘れずに。歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。

奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

下の前歯の内側は、歯ブラシをたてにして、先端部の毛先を使う。