

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.11」をお届けいたします。

今回のテーマは「歯のみがき方について」です。

歯のみがき方の6つのコツ

- ①歯ブラシはペンを持つように握ります
- ②歯の面に対して歯ブラシを90度にあてます
- ③前歯は歯ブラシを縦にしてみがきます
- ④順番を決めて、1本ずつ小刻みに20回程度動かしてみがきます
- ⑤歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを45度にあててみがきます
- ⑥入れ歯は専用のブラシで丁寧にみがきます

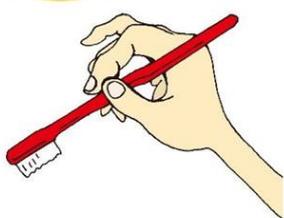
「歯周病対策！歯ブラシ活用テクニック」の動画はこちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/54.html>

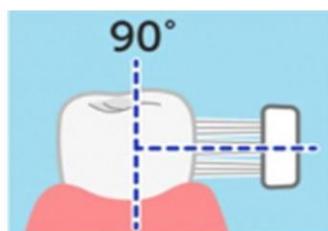
次回もお楽しみに！

※バックナンバーはこちらから↓↓

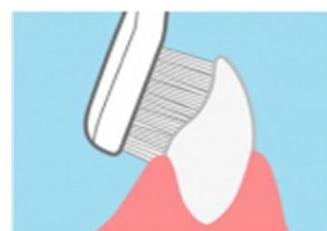
<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>



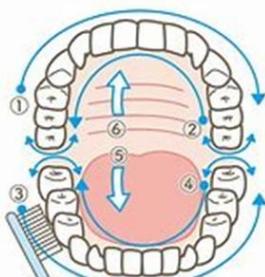
① ペンを持つように



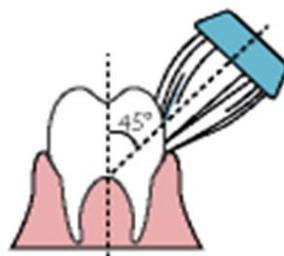
② 歯に対して90度



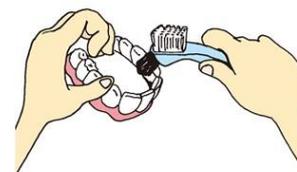
③ 縦みがき



④ 順番を決めて



⑤ 歯と歯ぐきの境目は45度



⑥ 入れ歯も丁寧に

※「1本ずつ小刻みに20回」