

ヨボウ仙人の知恵ぶくろ じょうずな歯のみがきかた

歯みがきのしかたで、みがき残しをへらすことができるよ。
まずはみがき残しの多い「危険ゾーン」を確かめて、自分の歯みがきのしかたを見直してみよう。

みがき残しの多いところに注意



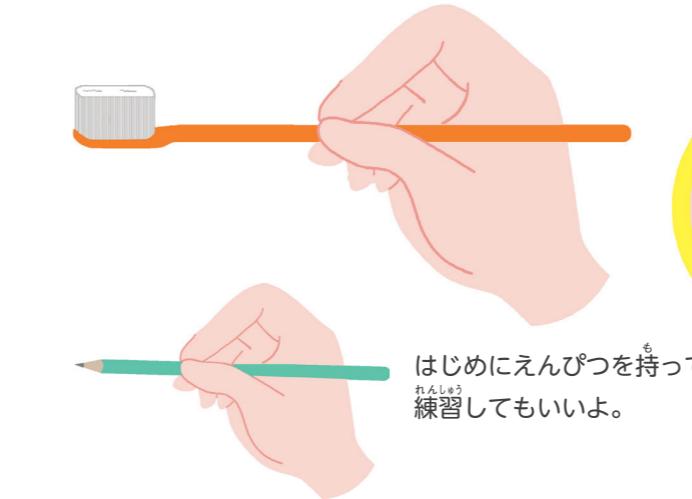
歯みがきのしかたを見てみよう



歯をじょうずにみがくコツ

えんぴつ持ちで力かけんをマスター

歯ブラシの毛先がすぐに広がってしまったりしていないかな？ これは力の入れすぎで、歯ぐきをいためてしまったりすることにもつながるよ。歯ブラシはえんぴつを持つように持とう。



鏡を見ながらみがく

毎回鏡を見ながら歯みがきをするクセをつけ、自分の口のなかを自分の目でも確かめよう。



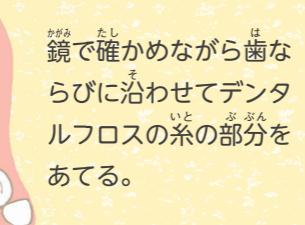
歯と歯のあいだのケアはデンタルフロスを使おう

歯と歯のあいだは歯こうがつきやすく、歯ブラシだけではとりぞけないよ。デンタルフロスを使って、しっかりケアしよう。

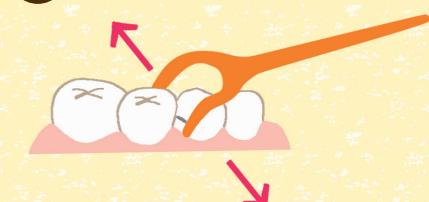
※使うときは、かならず歯ブラシで歯をみがいたあとにしよう。

みがきかたが正しくないと、毎日みがいててもむし歯になってしまふのじゃ。

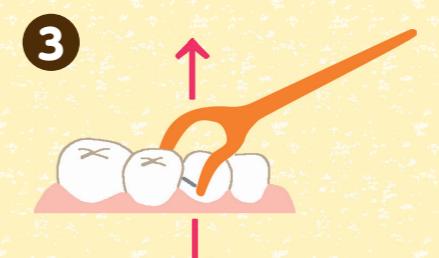
1



2



3



※はじめのうちは歯医者さんで、デンタルフロスの使いかたを教わろう。