

歯医者がやってる歯の磨き方

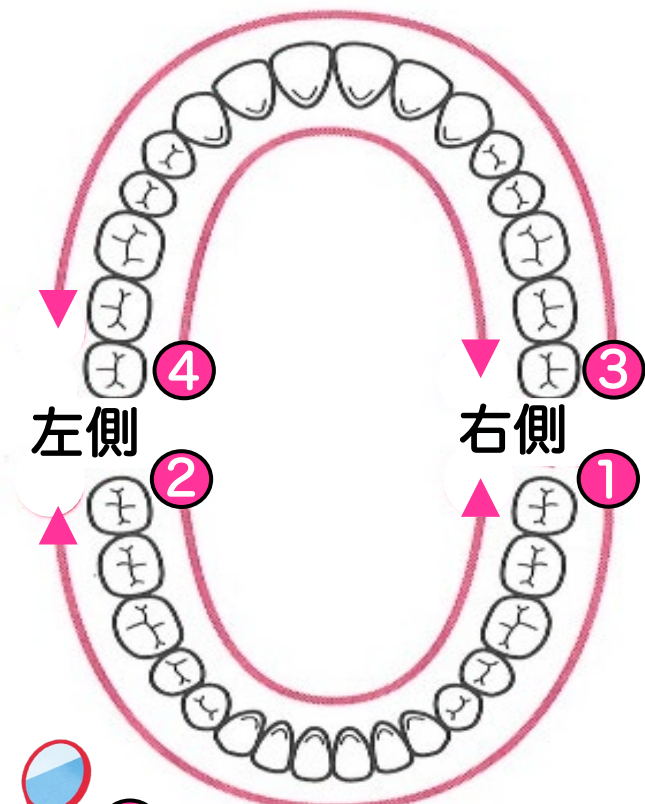
① 磨く順番を決めておく

なぜこの磨く順番なの？

- ・磨く順番を決めておいた方が磨き忘れの部分なくなるから
- ・右利きの方は、右からスタートが覚えやすいから(左利きの方は左から)
- ・磨きにくい、磨き残しの多い下の歯から磨いた方が1.5倍よく磨けるから

② 磨き方を決めておく 磨き方は2パターン覚える

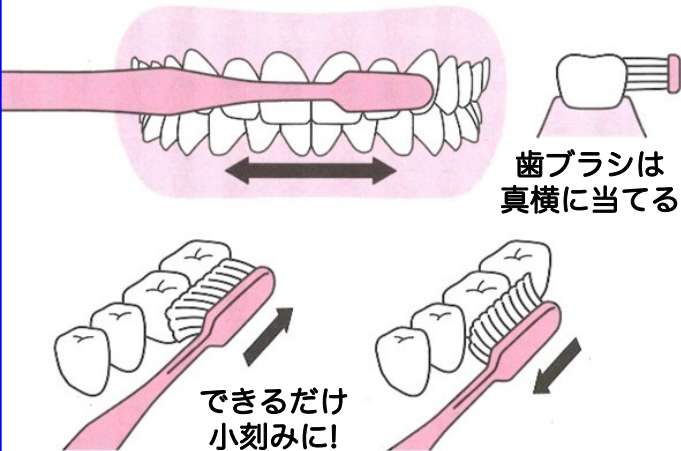
手鏡を持って行くと、より確実に磨けます！



⑤ 最後にかむ面を磨いてね！

③ まずはヨコ磨きで

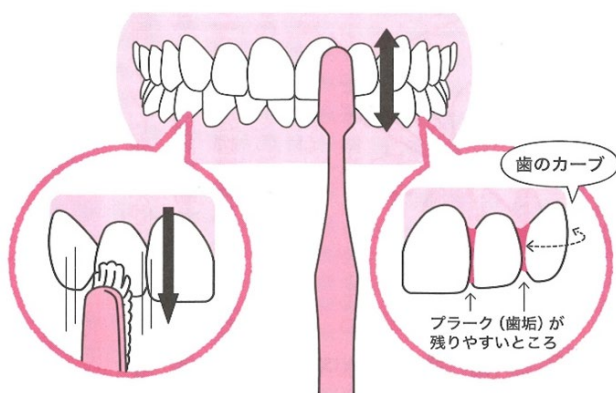
歯ブラシをペン握りで小刻みに動かす



できるだけ小刻みに！

④ 次にタテ磨きで

歯ブラシをタテにして歯と歯の間を狙う

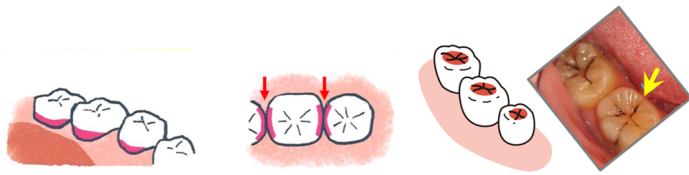


ハオブラシ

ピラミッド型のハオブラシなら歯ブラシ横でもタテ磨きができてラクチン便利！



磨きにくいところが、むし歯や歯周病になりやすいところ



下の歯のベロ側

歯と歯の間

かみ合わせの部分