



上手な歯磨きのコツ



- ①自分の汚れやすいところを知る
- ②寝る前の1回は質のよい歯磨きをする
⇒睡眠中は唾液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすい。
- ③歯垢は歯ブラシの毛先を使って落とす
⇒弱い力で小刻みにブラシを動かす
- ④みがく順番を決めて、みがき残しを防ぐ
- ⑤歯と歯の歯垢は歯間ブラシでとる