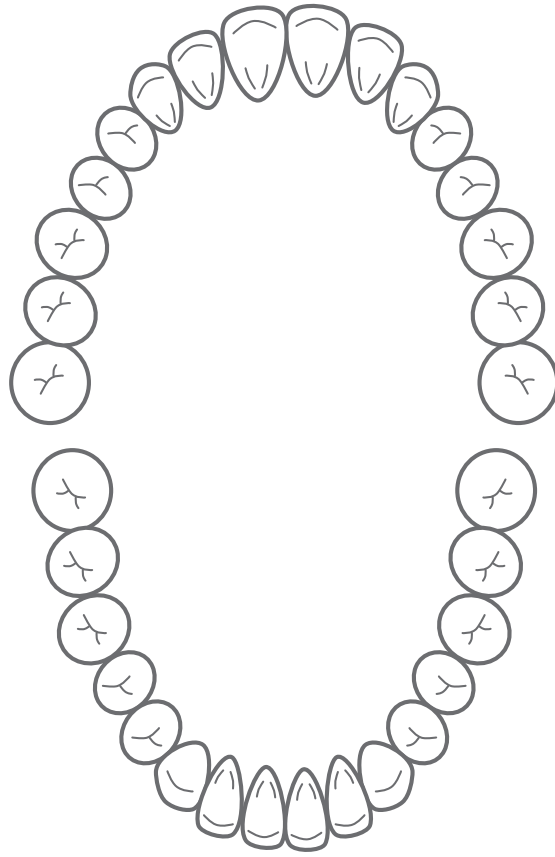


◆ 特にみがきににくいところとコツ



◆ 歯みがきの基本

1 歯ブラシの力加減

力を入れすぎるとプラークが落とせません。ペンを使って力加減をチェックしましょう。



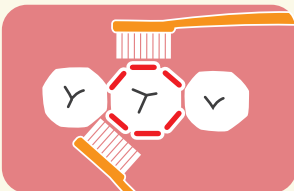
力が強い。
これでは毛先が広がってしまい、磨けない。



毛先が突き抜けない
ギリギリの力が○

2 歯へのあて方

歯のそれぞれ面に対して45度または90度に。



3 小刻みに動かす

ゴシゴシ大きく動かさず
軽く小さく動かします。

