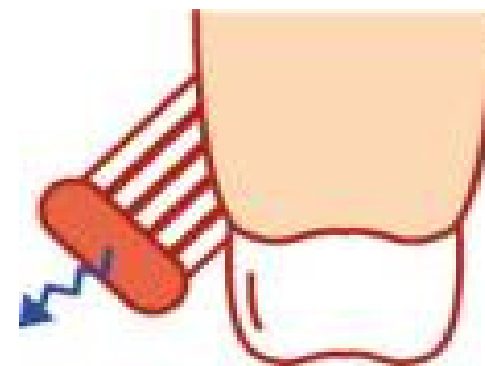
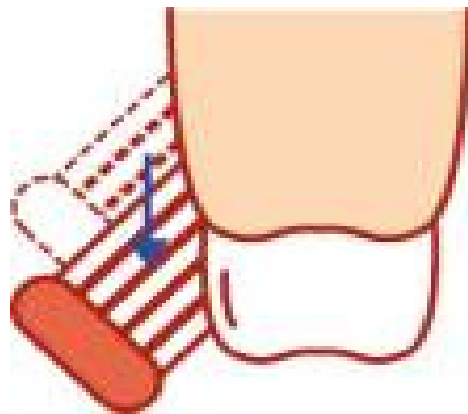
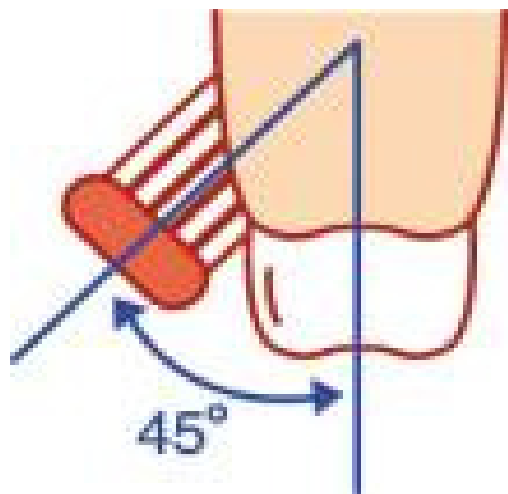


歯みがきのしかた



①歯ブラシの毛先を45度の角度で歯と歯ぐきの境目にあてる

②歯ブラシの毛先をそのまま押し当てながら、歯ぐきの縁の方に滑らせる

③そのままの位置で、歯ブラシを小刻みに(1mm幅ぐらい)振動させる

- ☆歯ブラシはナイロン毛の物を選びましょう！
- ☆歯ブラシは自分の口のサイズにあったものを選びましょう！
- ☆入れ歯や舌も歯みがきの時に磨いてあげましょう！
- ☆歯みがき剤は「フッ素入り」を選びましょう！