

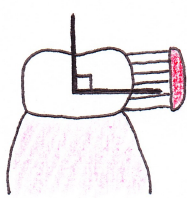


# 効果的な磨き方で スッキリしよう!!

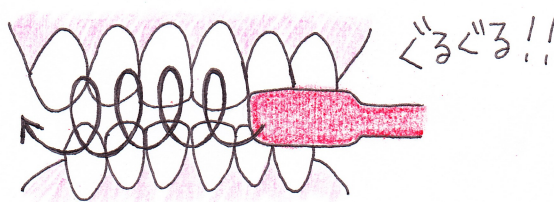


## フォーンズ法

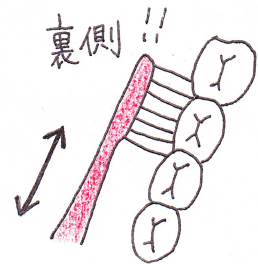
- ① 上下の歯を軽く噛み合わせた状態で歯ブラシの毛先を歯に平行に当てましょう。
- ② 円を描くように奥から前へ上下を一緒に磨きましょう。
- ③ 歯の裏側は歯ブラシの毛先を細かく前後に動かして磨きましょう。



90°!!



ぐるぐる!!

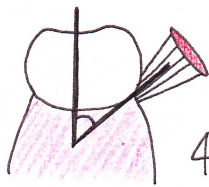


裏側!!

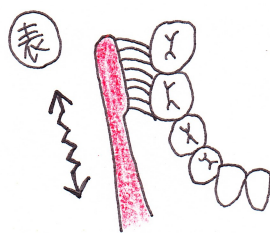


## バス法

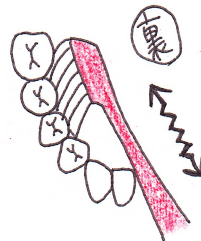
- ① 歯ブラシの毛先が歯に対して45度になるように当てましょう。
- ② 歯と歯肉の境目にしっかり当たるように細かく振動させて動かしましょう。



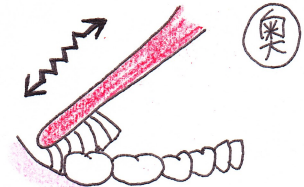
45°!!



表

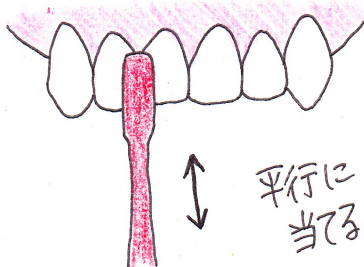


裏



奥

歯肉の炎症が強い時に有効です。やさしい歯ブラシを使いましょう。



平行に  
当てる!!

※ 前歯を磨く時は歯と歯の間に平行に当てて磨く  
縦みがき法も有効です。力を入れすぎず上下に  
動かしましょう。

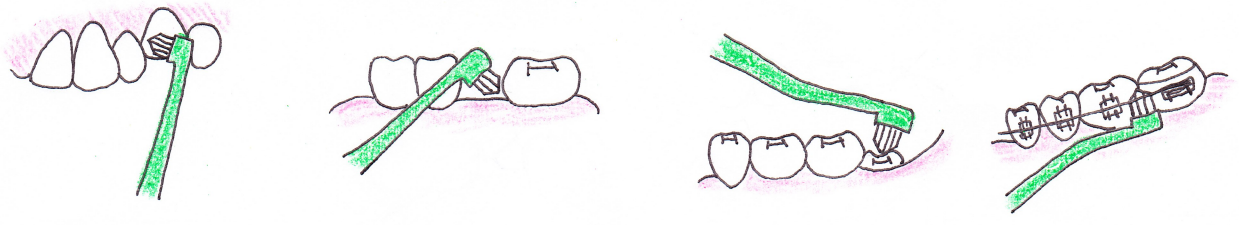
# 補助清掃用具 .\*†

1

## ポイントブラシ



磨きにくい歯並び、孤立歯の周囲、親知らず周り、矯正中の歯に有効!!



2

## 歯間ブラシ



ブリッジの隙間や歯の間に通します。隙間の大きさに合ったものを選びましょう。

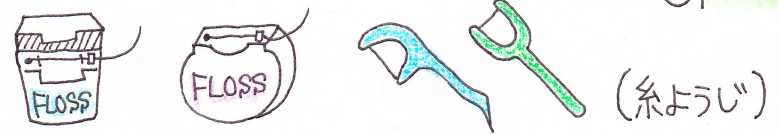


歯の側面にしっかりと沿わせましょう!!

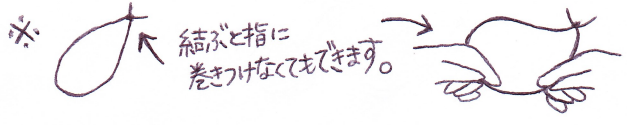
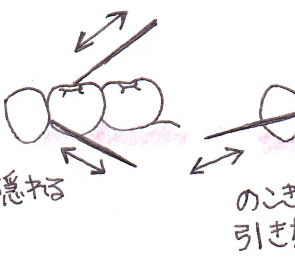
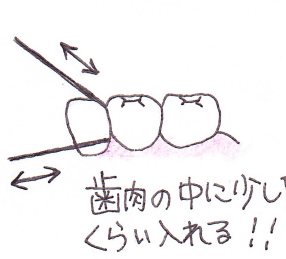
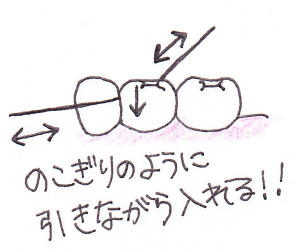
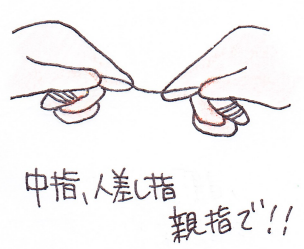


3

## デンタルフロス



40cm~60cmの長さに切り、両端を中指に巻きつけます。人差し指と親指でコントロールしながら歯と歯の間に通します。しっかり歯に沿わせましょう。



4

## 音波歯ブラシ

ブラシの接していない少し深い部分のプラーク(歯垢)まで清掃できます。200~300Hzの細かい振動をします。震える毛先を歯に当てましょう。

