

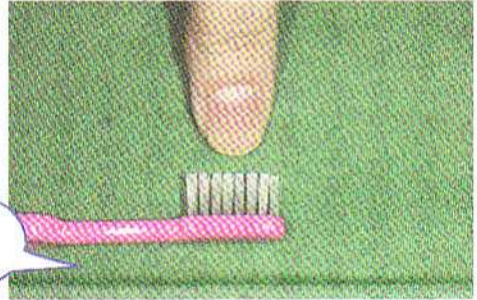
ぞ・ふじさき流

ハブラシの巻



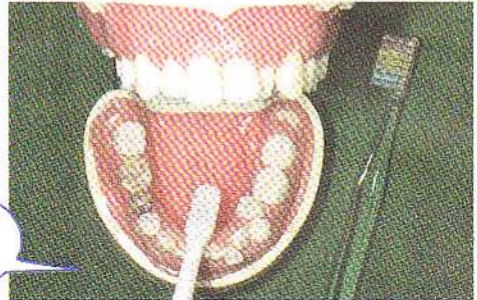
ハブラシはからきはじめてから交換しましょう
交換の日安1ヶ月です。

大きさの日安は親指ぐらいです大きすぎると細かい部分が磨けません。



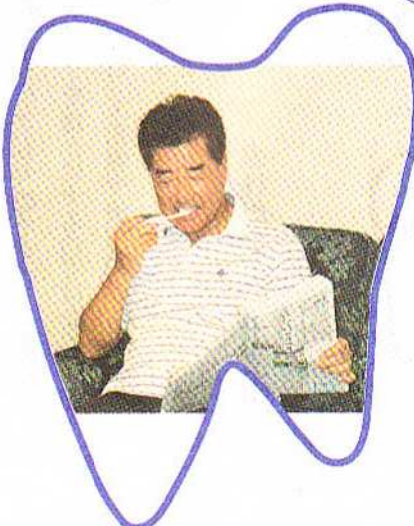
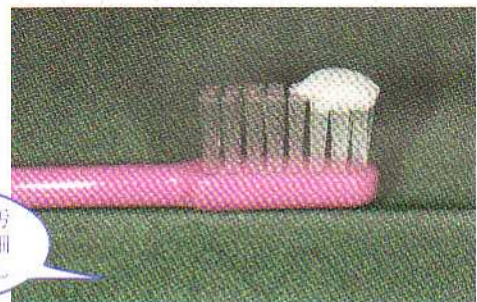
歯と歯ぐきの境目を磨きましょう
歯ブラシの毛先を歯ぐきに向けてみましょう。

歯石のつきやすい下の前歯の裏側はハブラシのかかとを当てて磨きましょう。



ハブラシをえんぴつ持ちしましょう
ごしごし磨きでは力が入りすぎてしまいますハブラシをえんぴつ持ちすると軽い力で歯ぐき傷めることなく磨けます。

歯磨き粉はほんの少いでOKつけすぎても泡だらけになるだけで汚れは落ちませんはじめは何もつけずに細かい所までしっかり磨き最後にほんの少しつけて仕上げ磨きをしましょう。



座ってブラッシング！！

1日一回は10分以上の時間をかけてブラッシングしましょう
本を読みながらTVを見ながらの時間を有効に使ってみましょう。

歯科衛生士 高橋 渡辺