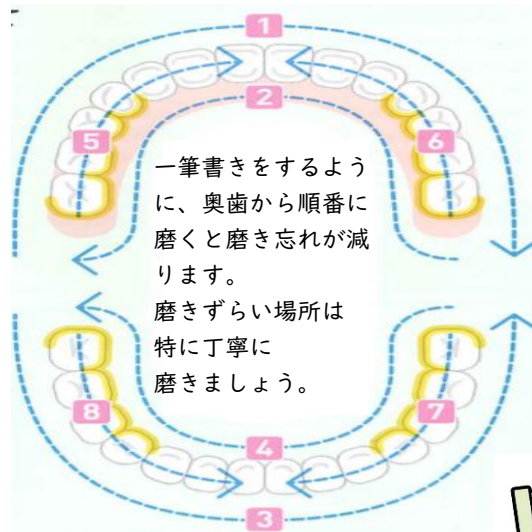


# 歯周病対策に適したブラッシングをしましょう

Point 歯ブラシは45度、小刻み



歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度にあて、1本ずつ20回を目安に軽い力で小刻みに動かしましょう。

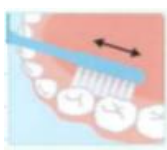


前歯の裏



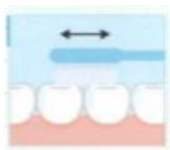
歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす

奥歯の内側



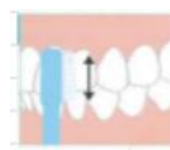
口を大きく開き、歯ブラシを斜めに入れる

奥歯のかみ合わせ



かみ合わせの面のくぼみに毛先を水平にあてる

歯並びがデコボコの歯



歯ブラシを縦にして1本ずつ縦方向に動かす



正しくブラッシングをしても、完全に汚れを取ることはできません。「フロス」や「歯間ブラシ」等もあわせて利用するとよいですね。