

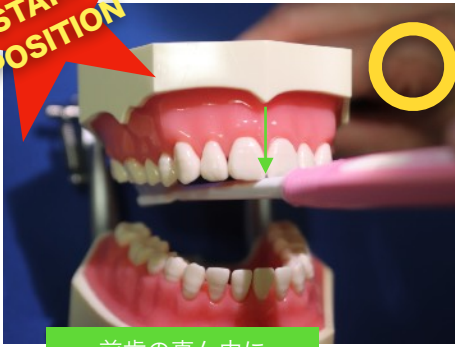
さらに詳しい解説はこちら



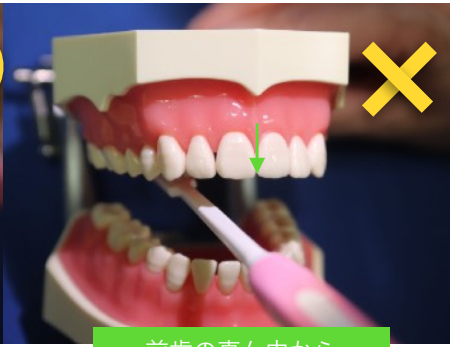
https://www.y-dc.org/wp/prevention-orthomolecula/correct_use_toothbrush

吉田 歯科診療室
デンタル メンテナンス クリニック

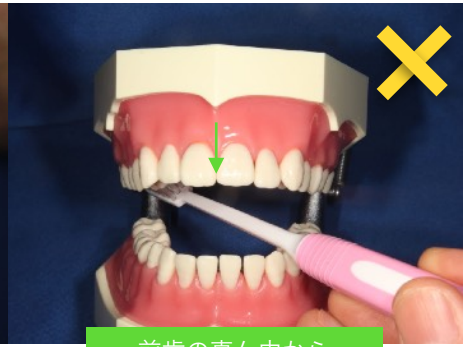
START POSITION



前歯の真ん中に
歯ブラシの柄が当たる

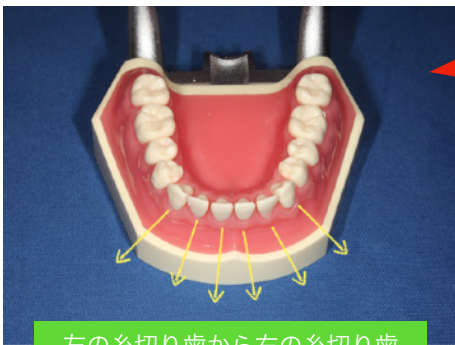
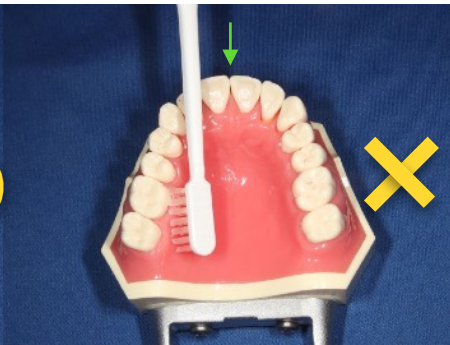
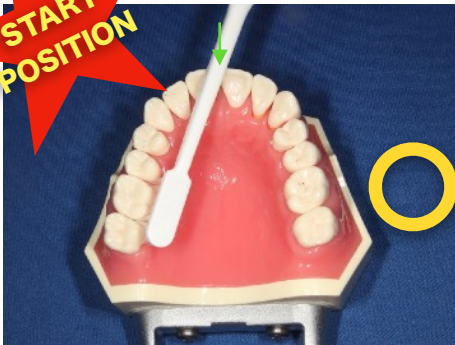


前歯の真ん中から
歯ブラシの柄が離れてる



前歯の真ん中から
歯ブラシの柄が離れてる

START POSITION



左の糸切り歯から右の糸切り歯
計6本の内側は
歯ブラシを縦にして
歯と歯の間に毛束を通過させます



糸切り歯は思いのほか
横を向いています

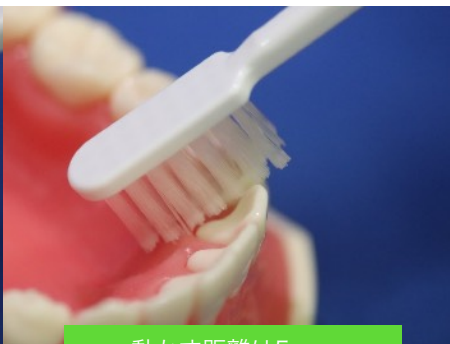


片手で唇をめくって
よく見て確認しないと
このように角度が甘くなります

START POSITION



毛束の根本だけを使って
磨きます



動かす距離は5mm
唾液が前に飛ばないように

- ① 片手で唇をめくり、よく歯を見ながら歯ブラシを当てる
- ② 必ずスタートポジションを決めてから動かし始める
- ③ 奥歯の内側のスタートポジションは、前歯の真ん中に歯ブラシの柄が当たる
- ④ まず毛束が歯間を通過する様に動かす
- ⑤ 一回一回を確実に行う