

新しい歯ブラシの仕方

頑張って歯ブラシをしているのに、歯医者さんにはナカナカ褒められませんね。
「**歯医者さんに褒められる歯に**」・・・堀北真希ちゃんのCMにもありますね。

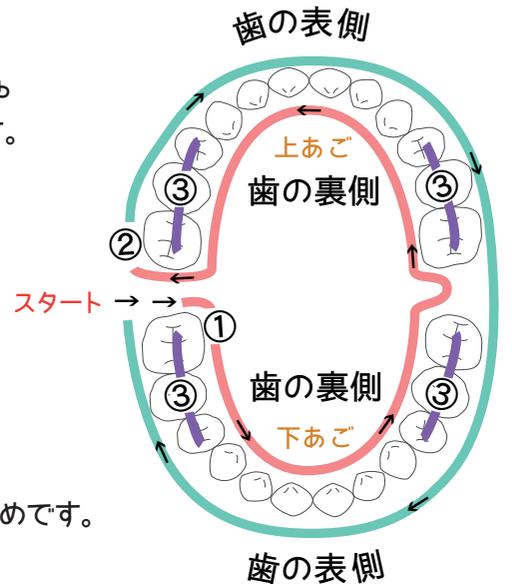
はまや歯科がその秘訣を伝授いたしますよ！

まずは、**基本編！** ★ **毎日の歯ブラシ** ★ 必ず順番にやってね

1 順番を決めよう

例えば、右利きの方は右側の奥歯3本はよく磨けていますが、前歯や左奥歯、裏側は磨けていません。これは磨く順番を決めていないからです。順番を決めて磨くと磨き残しは少なくなりますよ。

右の図を参考に、先ずは磨き残しの多い下の奥歯の裏側から一筆書きになるように順番を決めて磨きましょう！



2 カラ磨きしよう ⌚ 約5分間

磨き始めは「**アワアワにならない**」ように歯磨き粉は使わないようにし、**カラ磨きをしましょう！**

歯磨き粉のすっきり感にごまかされ、歯磨き時間が短くならないためにお勧めです。歯磨き粉を使わないとすっきりしない方はカラ磨きの後に使用して下さい。

3 よくうがいしよう 大事 歯ブラシは、1ヶ月に1回交換してね！

歯磨きは口の中の食べ物カスを取ると同時に細菌の量を減らすことが目的です。
歯ブラシで出た細菌をよく洗い流すことはとても重要です。よくうがいをしましょう！

また歯ブラシにも細菌が付いています。よく洗って乾燥させましょう！

4 フッ素ジェルを塗りつけよう

世界中でむし歯が減ったのはフッ素のおかげです。正しく使って虫歯予防しましょう。
研磨剤やアワアワになる発泡剤の無配合の「フッ素ジェル」で もう一回、歯全体にフッ素を塗りつけましょう。



ジェルの量の目安

フッ素ジェルの選び方

フッ素 970ppm

プラークを除去し、口の中のpHを中性にすることで歯の再石灰化をしやすい環境にします。

- ・甘味料はキシリトール 100%
- ・研磨剤・発泡剤、無配合
- ・CPC (塩化セチルピリジニウム) + IPMP (イソプロピルメチルフェノール) のダブル殺菌作用で歯肉炎、口臭を予防

濃度 900PPM 以上のもの
研磨剤・発泡剤、無配合のものをお選び下さい！

新しいポイント

フッ素ジェルを歯全体に塗りつけた後は、

うがいはしない 2時間は、飲んだり食べたりしない

おすすめ 朝食後、学校や会社に行く前や、夕食後寝る前がお勧めです

どうですか？今までの習慣をちょっと意識して改善すると2週間位で歯がツルツルになって来るのが実感できますよ。
家族みんなでお新習慣！
これで「**歯医者さんに褒められる歯に**」なれますよ！

ジェルは、色々な種類があるよ！



詳しくはスタッフに聞いてね！