

つつみした歯科News

R3.12月号

〒533-0022

大阪市東淀川区菅原6-19-4

TEL: 06-6160-4618

HP: www.tsutsumishitashika.com

もしかしてお口の汚れ取れてない?!

お口の中はトラブルの原因となる菌がいっぱい
放っておくと、様々な症状の原因になってしまうかも
そうならないためには歯磨きが超!重要なんです!!



◎ 歯磨きのきほんのき

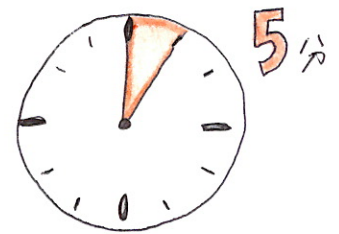
歯1.2本ずつ、小刻みに磨く



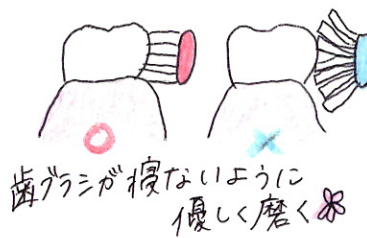
えんぴつのように持つのがベスト



歯磨きの目標は5分!
長く磨いても歯や歯茎にダメージが
最低でも3分は磨きましょ



前歯はクルクルしたり磨きも!!



歯ブラシが寝ないように
優しく磨く

◎ 歯磨きヒプスアルファ

歯と歯の隙間が
狭い方におすすめ!

70ス



歯間ブラシ

歯と歯に隙間がある方や
ブリッジが入っている方におすすめ!

除去率UP!



初心者の方は
ホルダータイプが使いやすいですよ

スツと抵抗なく入るサイズを
お使いください

その他気になることがありましたら

お気軽に医師・衛生士にご相談くださいね