



くすくす新聞

2023

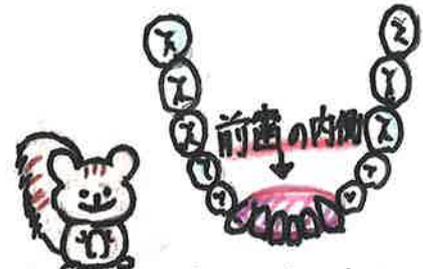
11.12月号

Vol.85

くすのき歯科・矯正歯科
前橋市藤社町総社1735-1
Tel.027-226-1243

DHコラム きちんと歯磨きできていますか？

磨き残しが多いところはどこだ？



★磨き残しが起きやすいところは、意識しながら歯ブラシをあてる必要があります。

歯磨きのポイント

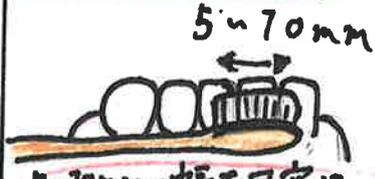
- ☆1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。
- ☆汚れをしっかりと落とすためには、最低でも3分以上磨きましょう。

ポイント① 毛先を歯の面にあてる

ポイント② 軽い力で動かす

ポイント③ 小刻みに動かす

ポイント④ ハブラシはペンの持ち方



ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にあてる

ハブラシの毛先が広がらない程度の圧

5~70mmの幅を目安に小刻みに動かして2本ずつ磨く

ムクナカが入りにくい持ち方

★歯と歯の間は、歯ブラシの毛先で、どんなに頑張っても汚れは、全て落ちません。そのため歯間ブラシやフロス、糸ようじを併用しましょう！歯間ブラシやフロス、糸ようじも、お口によ、使い分ける事が大切です。

~ 11月 ~

~ 12月 ~

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休	4
5 休	6	7	8	9 休	10	11
12 休	13	14	15	16 午後休診	17	18
19 休	20 12:00 15:00	21	22	23 休	24	25
26 休	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休	4	5	6	7	8	9
10 休	11	12	13 11:15 18:00	14	15	16 休
17 休	18	19	20	21	22	23
24 休	25 11:30 14:30	26	27	28 休	29 休	30 休