

## ブラークコントロールの グッドテクニック!!



歯並びが悪いと磨き残しが多くなり虫歯になりやすくなります。  
また歯並びが良い方も毛先が届きにくいところがあります。  
一本一本の歯の形を意識してブラシを当てるのが大事です。

### 基本

歯ブラシの持ち方は「軽く鉛筆を持つように」  
歯ブラシの当て方は「歯に対し直角」  
又は「歯茎に対し45度」  
歯ブラシの動かし方は「外刻みな横磨き」

補助器具も  
いろいろありまね!

### ブラッシング法

- ① 左下の内側
- ② 下の前歯内側
- ③ 右下の内側
- ④ 右下の外側
- ⑤ **右下犬歯**
- ⑥ 左下の前歯外側
- ⑦ 左下の外側

順番を決めて磨きましょう!



- ⑧ 左上の外側
- ⑨ 上の前歯の外側
- ⑩ 右上の外側
- ⑪ 右上の内側
- ⑫ 上の前歯の内側
- ⑬ 左上の内側

もちろん、噛み合う部分も  
忘れずに!!



右ききの人の  
みがき残しやすい所!!

定期的なお手入れには  
フロのお手入れもお勧めします!!

