

## 利き手側の奥歯の内側を 上手に磨くテクニック



無意識に磨いていると歯の上ばかり磨いてしまい  
歯の内側、特に歯周病予防に大切な  
歯と歯ぐきの境目に毛先が当たらない状態になっています!

歯が内側に傾いている人は特に磨き残しやすい!!

### 改善ポイント



- 歯面(歯列)と平行になるように歯ブラシを挿入
- 慣れるまでは、鏡を見ながらブラッシング

毛先が歯にどのように  
当たっているか  
イメージしてね!



タフトブラシ

歯が内側に傾いている人は  
タフトブラシでなるべくようにブラッシングを!

利き手側は  
磨き手を  
交換してみるの  
いいよ!



利き手側の奥歯の内側は  
意識して磨くことが必要!  
まず最初に磨いて、磨いた後は舌で  
触ってザラツキを確認してみよう!

