



毎日の歯ブラシの仕方

- 1 まず、水を含みブクブクうがいをする
ガラガラうがいもする (40% 風邪を防ぐと言われます)

* 朝起きがけ+3食後 に行います



- 2 何もつけない歯ブラシでカラ磨きをする

- 3 リステリン(モンダミンなど)で
しばらくブクブクうがいをする



- 4 何もつけない歯ブラシで
リステリンの残った口の中をカラ磨きする



- 5 歯ブラシに研磨剤(歯みがき剤・液体もあり)を
つけて、表面と歯肉の間を磨く



- 6 口の中に歯みがき剤が残った状態で、
舌ブラシで舌を10回ほどこする

* 1日1回でOKです

汚れを取るのと同時に、舌の辺縁を刺激することで、
舌の運動機能を高めると言われてています



- 7 同じ状態で歯間ブラシを使う
歯みがき剤を歯の間に送り込むようにする



- 8 口に残った歯みがき剤をはき出し、そのまま軽く
1回だけゆすぐ(スウェーデン式)
口の中・歯の表面に歯みがき剤の成分が残るようにする

