

正しい歯みがきしていますか？

～普段の歯みがき、見直してみよう～



01



みがく前は歯ブラシを
水で濡らさない！

濡らさない方が、歯みがきの効果を
最大限に発揮できます。

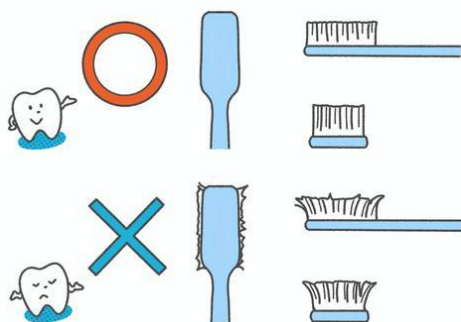
02

150～200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



えんぴつ持ちで
小刻みに動かします

03



歯ブラシは
月に1回交換を！

新品の歯ブラシを除去率100%とすると
古い歯ブラシは約60%にまで落ちます。

04

い 一年に
い 一度は
は 歯科検診を
受けましょう

11月8日は
「いい歯の日」

