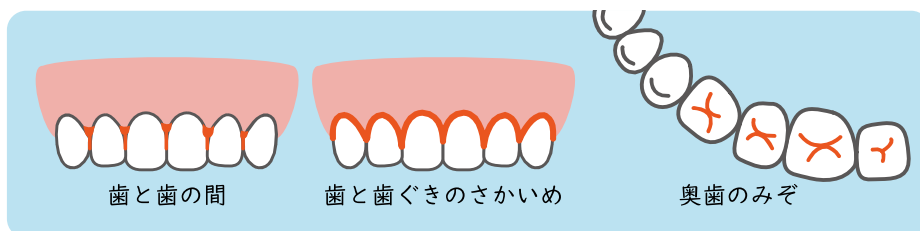


毎日のお口のケア、きちんとできていますか？
ケア方法を詳しく解説します！

歯周病やむし歯の予防のためには、
原因となる"プラーク(細菌の塊)"を毎日取り除くことが大切です。

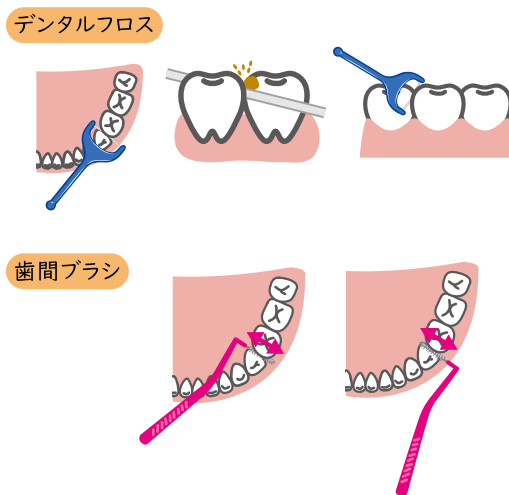
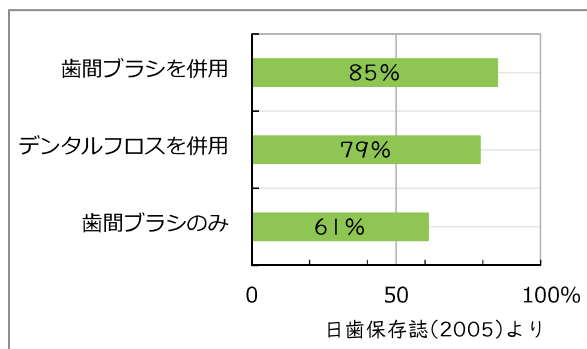
プラークが付きやすいところ
||
むし歯や歯周病になりやすいところ！

きちんとブラシが届いているか
意識してみがいてみましょう。



歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは落とせません！

デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシも使用しましょう



毎食後の歯みがき+デンタルフロス・歯間ブラシの使用がお勧めですが、
時間が取れない場合には、就寝前に、丁寧に時間をかけてお口のケアを行きましょう。

“唾液”はお口をきれいに保つ働きがありますが、寝ている間は唾液量が減少するため
口の中の細菌が増えやすくなります。

歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシの使い方がわかりにくい場合は
歯科医院で歯科衛生士さんに尋ねてみましょう。

“フッ素配合(フッ化物入り)歯みがき剤”を使うのもおすすめです！ 使用方法は20ページをCheck