

# お口ピカピカ大作戦

外出を控える流れから、歯科健診も見送られた方も多いのでは  
ないでしょうか？

いつもより意識して歯磨きする時間を作つてみませんか？

## 歯磨きポイント（難しい場所）

- 利き手側 → 時間を長く
- カーブ（犬歯）の周り
- 歯の裏側 → 下記参照

細かく・やさしく



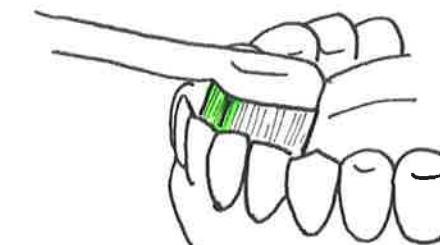
鉛筆持ちで

上



右のハブラシの  
色のついている  
部分で磨くと  
いいですよ!!

下



の所はこのように磨きます



歯と歯の間の汚れは、  
ハブラシだけでは落ちません。  
の所は隙間が大きいので、  
歯間ブラシ（フロス）を使いましょう