ゴーストライターoが書く

日比谷歯科新聞～26号

4月です～　Oです😊　新入生・新社会人の方おめでとうございます👏✨

新鮮ですね～✨また4月は、新年度の始まりでお忙しい方も多いのではないでしょうか☝

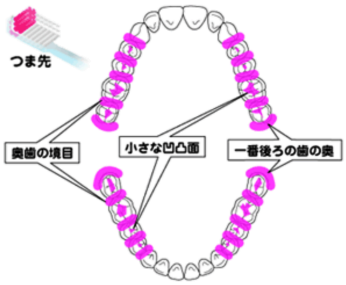
こんな、忙しい中でも忘れてはいけないのが～　歯ブラシです💡

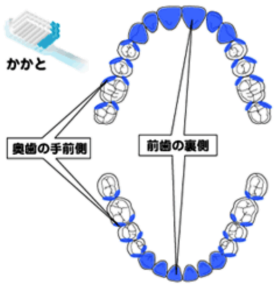
今回は、歯ブラシの使い方についてお話ししたいと思います～🦷

歯は複雑な形をしているので、大まかに歯ブラシを当てるだけでは、歯のすき間や歯並びの良くない部分などどうしても磨き残してしまいます。

そういった場所には、プラーク（歯垢）や食べかすなどが常に停滞することになるため、そこから虫歯になってしまいます。磨き残しを無くすには、歯ブラシのブラシ面をうまく使い分ける事がポイントです☝

持ち方はお好みの持ち方でOKです◎





如何ですか？皆さんどれだけ普段からできていますでしょうか？

また、この当て方を行うには～ 鏡が必要ではないでしょうか💡

鏡でしっかり歯ブラシの当たり方が合っているか確認しながら行なってみてくださいね～

日比谷歯科医院でも色々な種類の歯ブラシを揃えております。

毛先の細い	systema44M	¥320
同じく日比谷歯科医院人気NO,1の毛先の細い	Ci700	¥220
ヘッドが大きく使いやすいと評判の	systema genki	¥460
ずっと昔から根強く人気の毛先はフラット	Tepe	¥320

⭐選ぶのが難しい方は衛生士が指導いたしますのでお気軽にご相談くださいね～⭐

私も正直・・・出来ていませんでした💦改めて見直したいと思います💪　Oでした～👋