



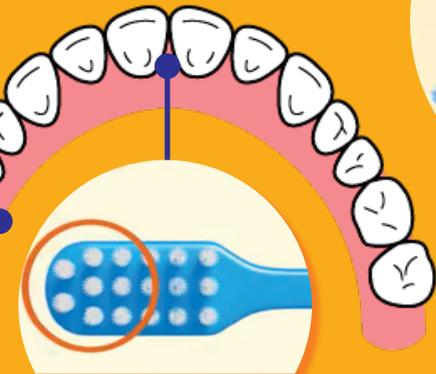
ハミガキのポイント



ハブラシはこまかくうごかさう！



ば うち
おく歯の内がわ
くち口をすこし閉じて
は 歯と歯ぐきのあいだに
ハブラシをななめに
あてる



じょうげ ば うち
上下のまえ歯の内がわ
は
まえ歯はけさきで
みがく



ば そと
おく歯の外がわ
くち口を大きくひらき
ハブラシを
あててみがく



うえ ば そと
上のおく歯の外がわ
ハブラシをヨコに
は
して歯ならびに
あわせてみがく



した ば そと
下のまえ歯の外がわ
ハブラシをヨコにして
は
歯ならびにあわせてみがく



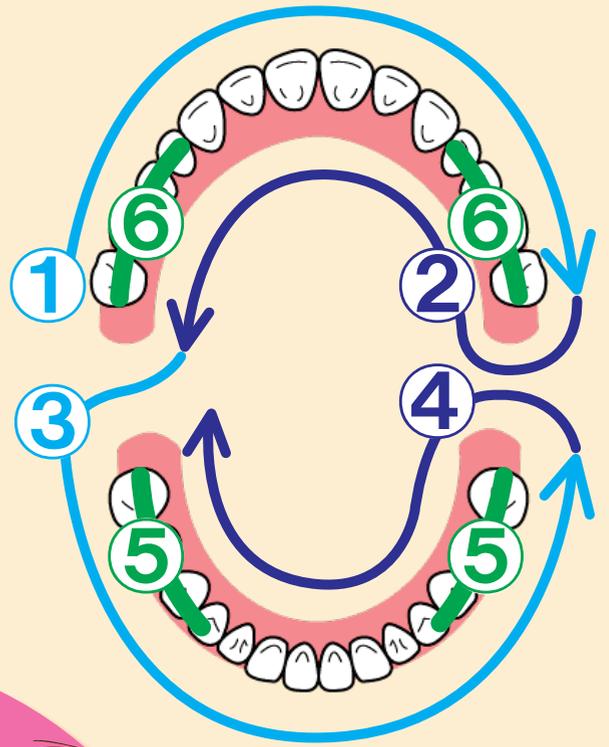
は
デコボコ歯ならび
は
歯と歯のあいだ
ハブラシたてる



ば
おく歯のいちばんうしろ
わすれずにハブラシの
けさきをあててみがく

ハミガキの順番

そとがわ → うちがわ → おくばのみぞ



みがきのこしをなくしましょう。

