

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

歯みがき

歯みがきをしていると、歯ブラシの当たりにくい場所があります。例えば、歯と歯の間、奥歯や下の歯の内側、歯と歯茎の境も盲点になりやすい場所です。このような場所を意識して、歯ブラシの先端が当たるようにしながら磨くと効果的です。この時、歯肉も一緒に磨きましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会

