

# 歯みがきの方法



## 表側

歯ブラシを鉛筆持ちで持ち、歯と歯ぐきの境目に直角に当てて、小さく横に動かします。



歯と歯の間は歯ブラシを縦に当て、縦に動かします。



## 裏側

歯ブラシを縦に入れてかき出すようにみがきます。

### (上の歯)



### (下の歯)



## 奥歯

歯ブラシを縦や横から入れてみがきます。

