羽尾歯科医院 春日山
院長・歯学博士 羽尾博嗣

羽尾歯科医院 春日山では院長が10年かけて考案した 5つのステップの歯みがき方法「ハオ5 (ファイブ)」をお勧めします

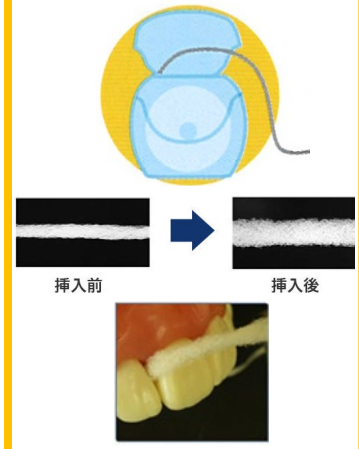
● 歯ブラシをするタイミングは、飲食後に口の中が細菌の出す毒や酸で1番汚くなるピークの20分以内に行うのが鉄則です

ステップ①

まずは口を閉じてのぶくぶくうがいで、歯と歯の間の食べかすをとります
歯磨き粉が歯に行き渡りやすくなります!

ステップ②

最初に歯の磨き残しが多い歯と歯の間を「膨らむタイプ」のフロスで磨きます



※フロスが苦手な方は細めの歯間ブラシで

ステップ③

歯磨きの基本は2・2・2・2です!

歯みがき回数	フッ素入り歯磨き粉の量
1日2回 以上	2cm
歯みがきの時間	**歯みがきのあと**
2分間 以上	2時間飲食しない

ステップ④

平らな歯ブラシが当たりにくい場所はピラミッド型歯ブラシ「ハオブラシ」が効率よくお勧めです

山が一個なのがミソ!

ステップ⑤

うがいはしないか小さじ1杯分の水で行いましょう
歯磨き粉は口の中に残した方が効果が出やすいからです

ペットボトルのキャップ1杯分の量で!

「SPTジェル」
歯周病が重度の患者さん用歯磨き粉

「ハグキプラス」
通常の歯磨き粉に

フッ素が2倍!
殺菌効果5倍!

自分に合う歯磨き粉は衛生士に選んでもらいましょう!