



当歯科医院では院長が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
今までと同じ3分間の歯ブラシで約20倍の歯垢を除去できます

● 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。

挿入前 → 挿入後

※フロスが苦手な方は細めの歯間ブラシで

ステップ③

手磨きの約20倍効率よく磨ける「ソニケア」で2分間すべての歯を磨きます。

毛先は45度で当てる

音波水流でやさしくしっかり歯垢を除去

ステップ④

ソニケアでも磨き残しが出やすい歯の裏側は歯の裏専用歯ブラシ「スーパーハオブラシ」で1分ほどで磨きます。

山が一個なのがミソ!

ステップ⑤

うがいはしないか大さじ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。

大さじ一杯で!

SPTジェル
歯周病が重度の人用
歯磨き粉

ハグキ
プラスプロ
通常の
歯磨き粉に

自分に合う
歯磨き粉は衛生士に
チョイスして
もらいます

つける歯磨き粉は
グリーンピース
1個程度



At our dental clinic, we recommend the 5-step toothbrushing method "HAO 5(Five)" that the director **devised over 10 years**. You can remove about **20 times** more plaque with the same 3-minutes toothbrush as before.

● It is important to brush your teeth **within 20 minutes** after eating and drinking, when the inside of the mouth becomes the dirtiest with **toxins** and **acids** produced by bacteria.

STEP ①

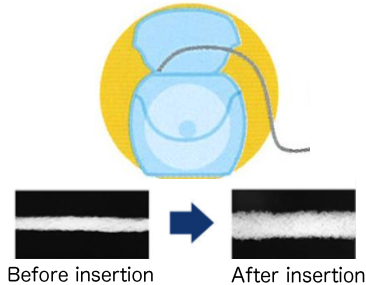
First, **close your mouth** and gargle to remove food particles between your teeth.

This will help the toothpaste to spread more easily on your teeth.



STEP ②

First, use **inflated floss** to brush between the teeth that have a lot of unbrushed teeth.



※If you don't like flossing, use a thin interdental brush.

STEP ③

Brush all your teeth for **2 minutes** with **Sonicare**, which is **about 20 times more** efficient than manual brushing.

Apply the tip of the hair at **45 degrees**



Sonic water flow gently and firmly removes plaque



STEP ④

The **back side of the teeth**, which tends to be left unpolished even with Sonicare, can be brushed with the "**Super Hao Brush**" in **about 1 minute**.

It is important that there is only one mountain



STEP ⑤

After brushing, **Do not gargle** or use **1 tablespoon of water**. Let's go. Because Toothpaste is more effective if left in the mouth.



Use 1 tablespoon of water !

SPT-gel
Toothpaste for people with **severe periodontal disease**



Haguki Plus Pro
to regular toothpaste



Ask your hygienist to choose the right toothpaste for you



Toothpaste to put on is about **1 green peas**

