

フラッシングの基本

- ① **力（200～250g）**

力まかせにゴシゴシはやりません

シュツシュツと軽い音が出るように

- ② **動かし方**

小さくゆっくりと動かす

- ③ **順序**

奥から順番に1本ずつ飛ばさない

- ④ **回数**

1本10回ずつを3セットで30回
（10分位かかります）

◎就寝前に時間をかけることが有効です。

◎1日5回磨き（起床時、毎食後3回、就寝前）