

ブラッシングの基本

① カ (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)