香林琼霞潮勿川二四句



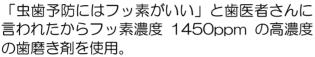


もったいないオーラルケアしてませんか?



毎日がんばっておロケアをしているのに、いまいち効果が実感できないというあなた。 それは歯ブラシや歯磨き剤などオーラルグッズの機能を十分に引き出せていない、もったいない使 い方をしているせいかもしれません!

歯みがき後のすすぎ、多すぎてませんか?



使用後はしっかりうがい。

歯磨き剤の味が残ると気持ち悪いからね!

せっかくフッ素濃度の高い歯磨き剤を使っていても、たっぷりの水ですすいでは効果激減! すすぎは少なめにすると、フッ素が長くとどまります。

歯みがき後のすすぎは「少量の水(ペットボトルキャップ2杯分程度)で一回だけ」が理想です。

歯みがき時に血が!みがきすぎかな…?



歯ブラシに血が……。歯科衛生士さんに「歯みがきすると血が出るのは歯周病のはじまり」と言われてまめにみがいているのに強くみがきすぎたかな?

血が出ると怖いからそーっと優しくみがかないと!

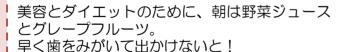


歯みがきで出てくる血は、細菌により炎症が起きているところからの血です。

炎症の原因である細菌を減らすには、まず 歯みがき。

ひるまずしっかりみがきましょう。細菌が減れば出血もなくなります。

すっぱいものを食べたらすぐに歯みがき!





酸性度の高い飲食物を摂ってすぐは、酸に より歯の表面が一時的に軟らかくなってい ます。

その状態で歯みがきすると、歯ブラシが歯を痛めかねません。時間がたてば唾液の作用でお口の中の酸が中和されるので、歯みがきは30分ほど待ちましょう。



オーラルケアグッズ のポイント押さえた使い方を 覚えて、奥の中を健康に保ちま しょう!