ひみつの はみがきの まきもの

ドラゴンと おぼえる スクラビングほう

みがく じゅんばん：3 そと → 4 うち → 5 かむ → 6 しあげ

1 えんぴつもち



おやゆびと ひとさしゆびで はさみ、
なかゆびで ささえよう。

2 ちょこちょこ うごかす



1〜2ほんずつ、かるい ちからで。
5〜10mmを めやすに こぎざみに。
けさきが ひろがらない つよさで。

3 そとがわを みがく



くちびる・ほっぺたがわに まっすぐ。
うえ：みぎおく → まえ → ひだりおく
した：みぎおく → まえ → ひだりおく

4 うちがわを みがく



した・うわあごがわも わすれずに。
まえばの うらは ブラシを たてに。
うえも したも：みぎおく → まえ → ひだりおく

5 かむ めんを みがく



おくばの みぞに けさきを あてよう。
みぎのうえ → ひだりのうえ →
ひだりのした → みぎのした

6 しあげで かんせい！



さいごは おうちのひとに バトンタッチ。
まいにち しあげみがきを してもらおう。
はと はのあいだは おとなが フロスで。

みぎ・ひだりは、みがく ほんにんから みたむきです。

牧野歯科 矯正クリニック

はぶらしを くわえて あるかないでね。