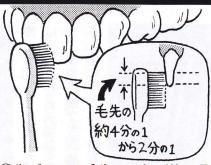
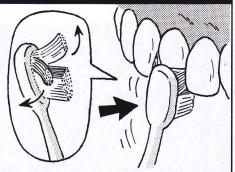
固めのやり方のポイント



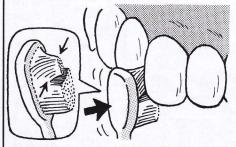
①歯ブラシの柄をしっかり握る。



②歯ブラシの毛先の上部 (約4分 の1から2分の1)が1本の歯 に当たるように歯ブラシを歯に 当てる。



③歯ブラシをギュッと押し付ける と、毛先が2分し、歯と歯の間 に入る。



※うまく2分しなければ、歯ブラ シの毛先の中央が、歯と歯の間 るよう、隣りあう2本の歯 の真ん中に歯ブラシを当て、押 し付けるといい。

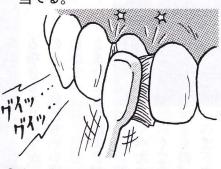
それだと力があまり入らないと

いという人もいるでしょうが、

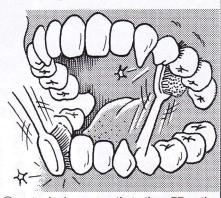
いう難点があります。

の下部を当てたほうがやりやす キに対しては、歯ブラシの毛先

を当てます。特に下あごの歯グ



と歯の間に入った毛先で、歯 のつけ根部分の歯グキをグイ ッ・グイッ・グイッと小刻みに たたく。



⑤これをすべての歯と歯の間の歯 グキに行う。

唾液を飲み込もう 血が出なくなったら

挑戦してみてください。

うまく歯と歯の間に入り込みに

内側の面については、毛先が

くいと思いますが、がんばって

側の面ともやっていきます。

歯の間の歯グキを外側の面 キ、また下あごのすべての歯と のすべての歯と歯の間の歯グ めのやり方です。これを上あご

内

の全体的な注意点も述べましょ では、 歯グキ固めを行うとき

に対しての時間)。 けて行います(すべての歯グキ スしているときに三〇分ほどか に一日一回、 そして、歯グキ固めは基本的 夕食後のリラック 最初のうち

に対し、歯ブラシの毛先の上部 歯グキ固めでは、すべての歯

唾液がたくさん出ます。血がな歯グキ固めをやっていると、 ざらなくなったら、歯グキ固め らせたあと、そのまま唾液を飲 でなぞって唾液を周辺に行き渡 をやるごとに刺激した部分を舌 血がま

りとできる人は、そのほかで歯 今までと同様に歯を磨くとい 磨きをする必要は特にありま み込んでください。 分的に歯グキ固めを行う人は、 ん。それでも気になる人や、 歯グキ固めを三〇分、 しつ か

やるほうがいいでしょう。 は、 三〇分もかけたくないという 風呂場などで鏡を見ながら

キを刺激していきます。 口の中をよくすすぎ、

十分だと思ったところで、

基本的には、以上が歯グキ固

まいません。 また、内側の面がやりにくいと ○分でも、歯グキに刺激を与え 下あごの歯だけというように、 いう人は、外側の面だけでもか 分けてやってもかまいません。 上あごの歯だけ、明日は左側の 人は、とりあえず今日は左側の 一日に五分でも一

が出なくなります。 じ場所を刺激しつづければ、 吐き出しましょう。三日ほど同 ますが、その血は口をゆすい めをやりはじめた当初は血が出 ることが大切です。 先に述べたように、 歯グキ で 固

★『わかさ』次号八月号は六月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十五日発売。

でしょう。