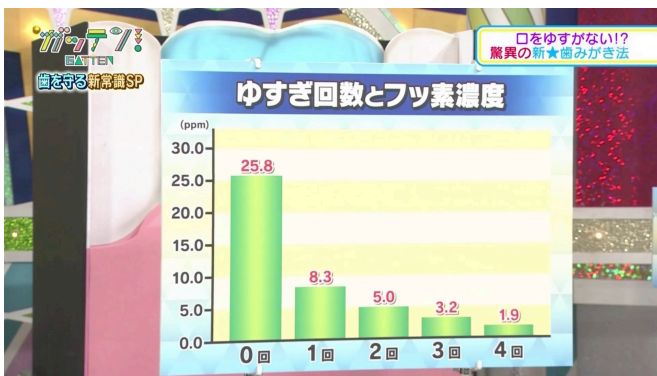
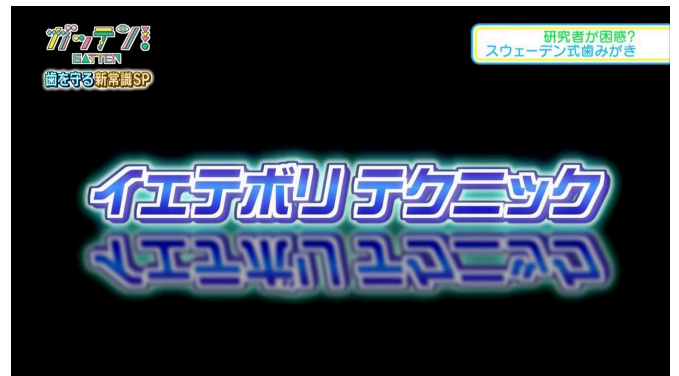


2019年5月8日放送 NHK ガッテン



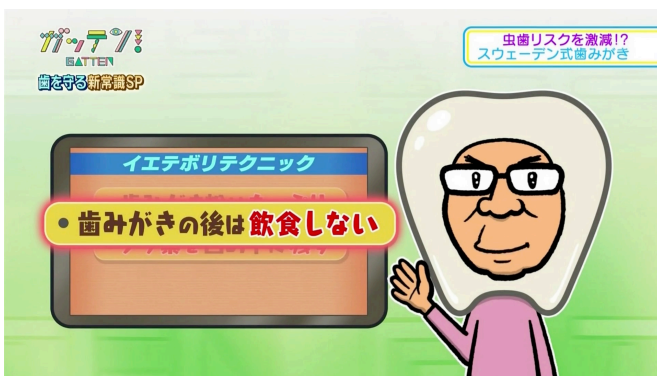
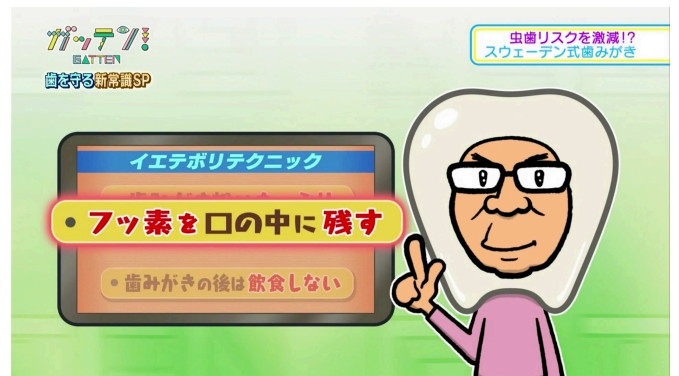
<ポイント1>
フッ素配合の歯みがき粉をたっぷり使う (目安は2cm)



<ポイント2>
歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程度歯みがきを行う

<ポイント3>
口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない
ゆすぎたい場合は水を少量にして、回数も少なくする

<ポイント4>
歯みがきのあと、2時間飲食をしない (最低でも30分)



イエテボリ テクニックの対象年齢は12歳以上です。
小さいお子さんにはオススメしていませんのでご注意ください。