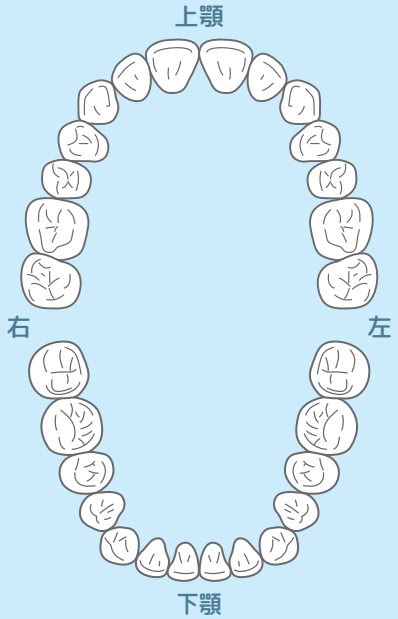
様への
アドバイス

年　月　日　時　分～　時　分



みがき方のポイント

※ご記入の際は油性ボールペン又は油性マジックをご利用ください。

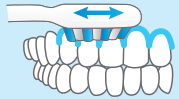
歯の定期検診を受けましょう

ライオン歯科材株式会社

みがき方のポイント

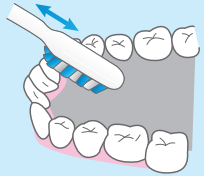
1 歯と歯ぐきの境目（歯頸部）

毛先を軽く当て
小刻みに動かします。



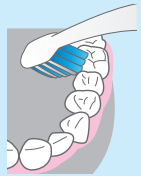
2 前歯の内側

歯ブラシを立て
つま先やかかとの
部分を当て、前後に
細かく動かします。



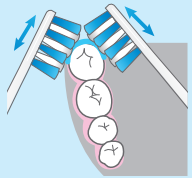
3 奥歯の内側

歯ブラシを立てるように
入れて毛先を当てて
細かく前後に
動かします。



4 奥歯の後側

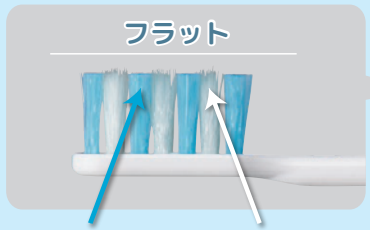
歯ブラシを内側や
外側から入れて
毛先を奥歯の後ろ
側に当てて磨きます。



詳細はこちら

このページの監修
歯科衛生士・沢口由美子

Check-Up 歯ブラシの「フラットダブル植毛」とは



丸い毛先

丸めた毛先が
歯面の歯垢を
しっかり除去します

超極細毛

極細の毛先が
歯ぐきにやさしく当たり
すみずみまでブラッシング
＆マッサージできます

フラットダブル植毛が歯と歯の間や
歯面の歯垢をしっかり除去

**歯ブラシの持ち方は
ペングリップがおすすめ**

余分な力が入らず毛先を
細かく動かせる持ち方です。

患者様用　　歯科用

DENT.

Check-Up

セルフケアガイド

LION

むし歯が気になる方に。

Check-Up

高濃度

1450ppmFフッ素配合
フッ素がむし歯を防ぐ

留まる

ライオン保有技術の
フッ素高滞留処方で
歯にしっかり留まる

医薬部外品
販売名：チェック･アップSTFa
※６才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。

詳細はこちら

メソッド

落とす

フラットダブル植毛で
歯と歯の間や歯面の
歯垢を落とす

届く

薄型ヘッドでお口の
奥まで毛先が届く

ぜひ、あわせて
お使いください

詳細はこちら

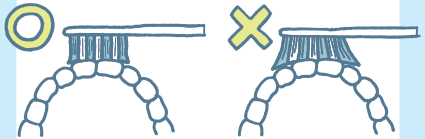
むし歯が気になる方に。

Check-Up メソッドの5ステップ

1.

歯磨剤（はみがきざい）を適量のせる
（2cm程度）

2.



軽い力で

小刻みな往復運動でみがく

詳細はこちら

3.

ブラッシング後、吐き出す

4.

すすぎの水約15ml
（大さじ1）を入れる

5.

約5秒間、1回口をすすぐ