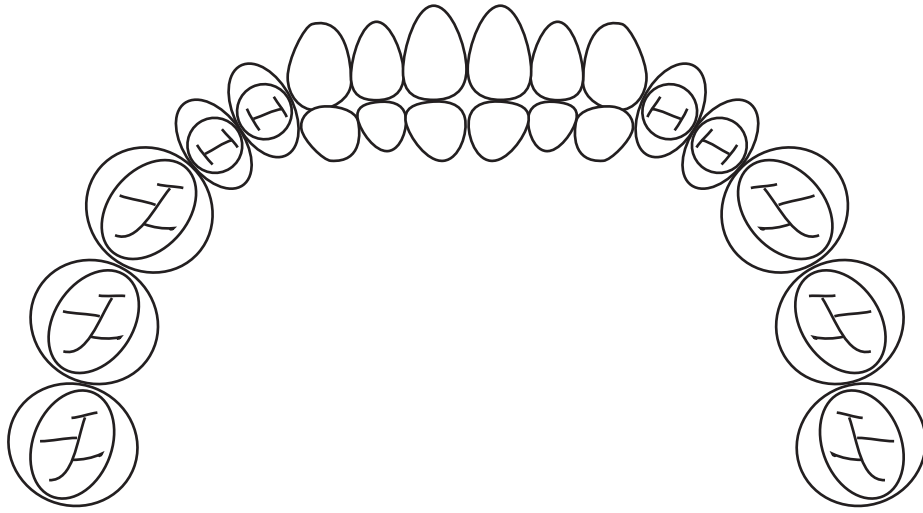
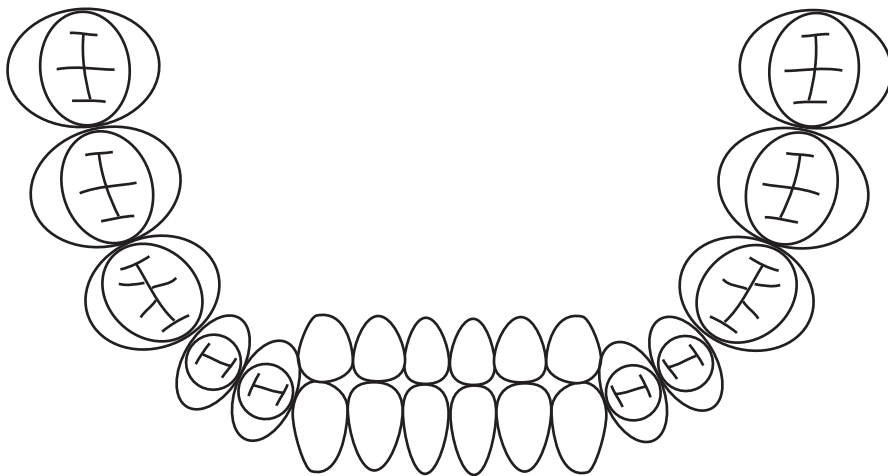


年 月 日



ひだり

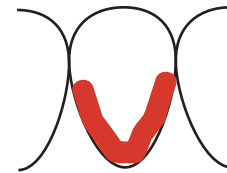
みぎ



使い方

- 1 今までの自分の方法で歯磨きをします。
- 2 染め出し液を使って口のなかを染め出し、良くゆすぎます。
- 3 鏡を見ながら磨き残しの部位を赤の色鉛筆等で赤く書き込みます。
- 4 赤く染まった部位を磨きなおします。
- 5 ふたたび染め出して磨き残した部位を磨きます。

定期的に行って歯ブラシガンバリましょう！



例