



# イテボリ法

イテボリ法とは、フッ素入りの歯みがき粉のむし歯予防効果を最大限に引き出す歯みがき方法です。この方法を行う事によって、通常の歯みがきだけではなかなか予防できない歯と歯の間のむし歯が26%も予防できたという報告があります。

## 基本方法

- ① 歯ブラシに2cmほどの歯みがき粉をつける
- ② 歯みがき粉を歯面全体に広げる
- ③ 2分間歯みがきを行う
- ④ できるだけ歯みがき粉をお口の中に残す
- ⑤ 歯みがき粉を吐き出さずに10mlの水を含む
- ⑥ そのまま30秒間ぶくぶくうがいをする
- ⑦ 吐き出した後はうがいをせず、その後2時間は飲食を控える

\*POINT\*  
③までだけ  
口を吐き出しな

\*POINT\*  
30秒以上しな

一度全体的に  
おそうじをした後  
イテボリ法を  
行ったら、更に!!  
効果的!!



## 6才未満のお子様へ

- \* ①の歯みがき剤は5mm以下でOKなうがいができないお子様はフッ素洗剤と歯みがき粉としてお使いください。
- \* ③の歯みがき後は1回のみ吐き出しOKな水を含んでうがいをする際は約5秒間行う。

この歯みがき方法はお口の中のフッ素濃度を長く保つ事が求められています。実践するとわかりますが、歯みがき粉の量が足りないわりにすすぎの水の量は少なく、市販の歯みがき粉で行うと、お口の中が泡だらけになり1度のうがいで十分な感じが感じることがありません。当院では泡がでにくい

## 低発泡性

の歯みがき粉をおすすめします\*

今月号をもって、すえなが新聞は最終号とさせていただきます。5年間 毎月発行してまいりましたが、なにが違ったかたちで皆様のお口のサポートができたかと思っております。ありがとうございました。



受付:平山