



How to ハグキのくるくるマッサージ

ハグキのくるくるマッサージで健康的なハグキへ

はじめに

研磨剤無配合



やわらかめのハブラシ

指



歯磨き粉を使うときは研磨剤無配合がおすすめです

注意すること

力の入れすぎ

同じ場所をやり続ける

ハグキを傷めないように注意しましょう

3つのポイント

奥から前



境目を小刻みに



根元からくるくる



まずは、歯とハグキの境目を

やさしく 小刻みに横へ

心地よいと思う力加減で

すみずみまで丁寧に

境目を小刻みに

次に、ハグキの根元からくるくる

くるくると弧を描くように

根元から

ハグキの根元から上に

下のハグキは根元から上に

全体に血流を促すイメージで

根元からくるくる