

# フロスを使おう!



歯と歯の間は特にむし歯にかかりやすいところで、そこは歯ブラシだけでは磨けない不潔ポイントです。

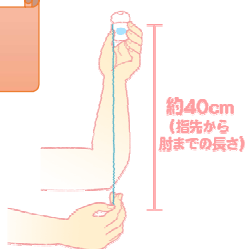
歯ブラシでは、磨けないところを皆さんはどうしますか？  
知らないふりをして・・・そのまま歯ブラシだけを使い続けますか？  
次に、歯科医院に行ったときに、また、歯と歯の間に新しいむし歯が見つかるかもしれませんよ!?

**でも、歯と歯の間がきれいになる方法があります!**  
歯と歯の間を的確に清掃できるのは・・・フロスです!

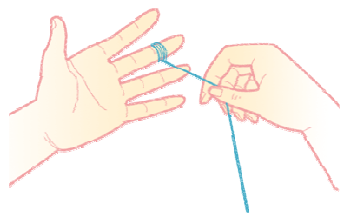
フロスって!?

フロスとは、歯と歯の間を清掃する糸のことをいいます。  
糸ようじとも言い、歯と歯の間に糸を通し上下・左右に動かし清掃します。

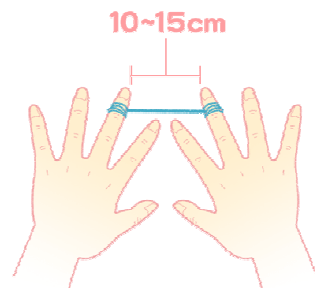
## フロスの 使い方



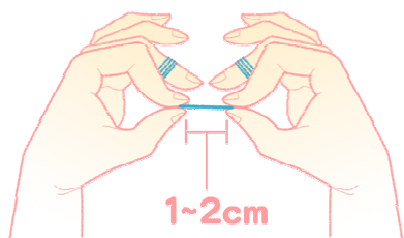
① 肘までの長さを使います



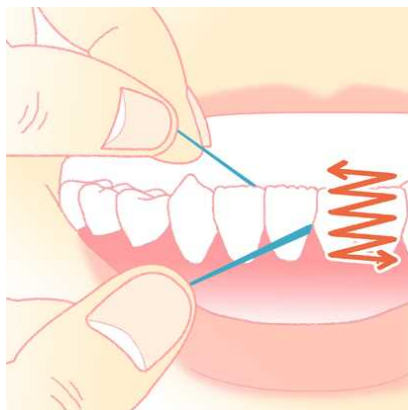
② 片方の指に巻き付けます



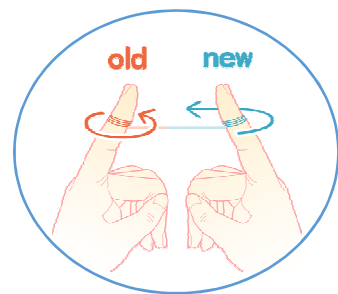
③ 糸を巻いた指と指との間の長さは10~15cmです



④ 親指と人差し指との間は1~2cm



⑤ フロスを上下・左右に動かして下さい



新しい部分を順々に使っていくようにすれば清潔です。

徳島県口腔保健支援センター  
(徳島県健康増進課内)  
TEL 088-621-2736