

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！

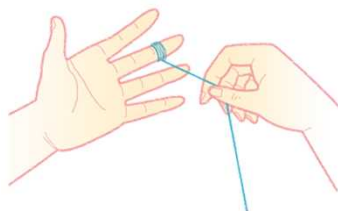
フロスって！？

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。

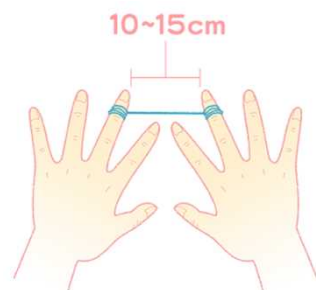
フロスの 使い方



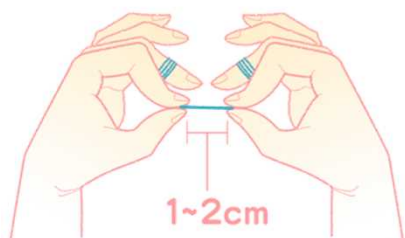
① 肘までの長さを使います



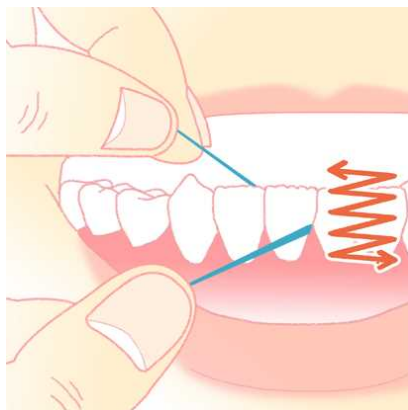
② 片方の指に巻き付けます



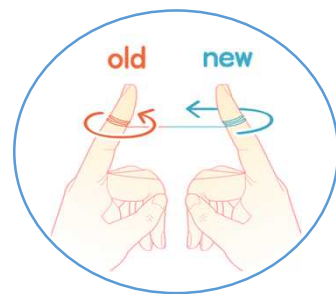
③ 糸を巻いた指と指との間の長さは10～15cmです



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
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220