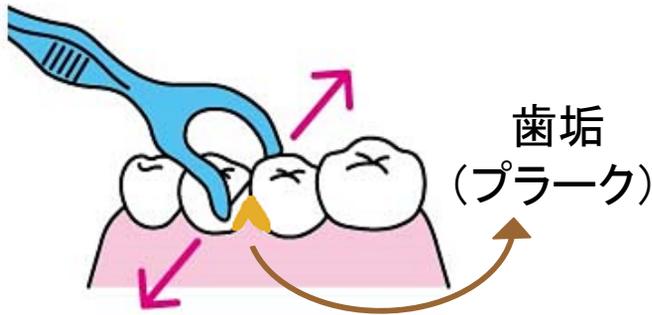
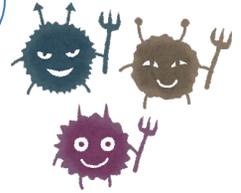


デンタルフロス(糸ようじ)の使い方



歯垢
(プラーク)

細菌の
かたまり



歯と歯の間にフロスをあて、のこぎりを使う時のようにタイプにあわせ前後か左右に動かしながらすべりこませます



Y字型タイプ

むし歯予防

歯と歯の間
(コンタクトポイント)の
歯垢(プラーク)を
除去することが大切!



歯肉炎予防

フロスを歯と歯肉のすき間
(歯肉溝)の中に少し入れ、
隣り合った両方の歯の面に
添って動かす



F字型タイプ

フロスは自分で使いやすいものを選ぶようにしてね。
奥歯にはY字型タイプがオススメ!



抜く時は入れる時と同じ様に動かしながら引き上げます

※その都度フロスについた歯垢はティッシュなどでふきとりましょう