

# デンタルフロスの使い方



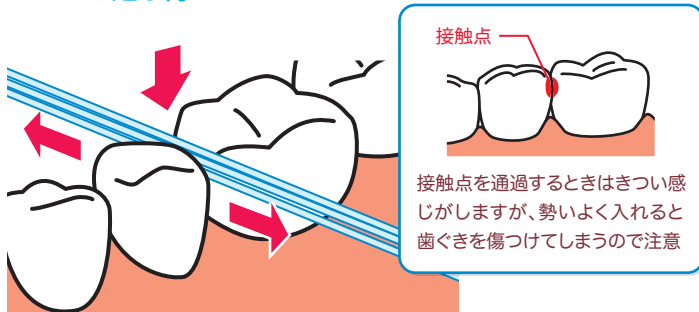
コツをつかんでキレイにお掃除



## 1 デンタルフロスを入れるコツ

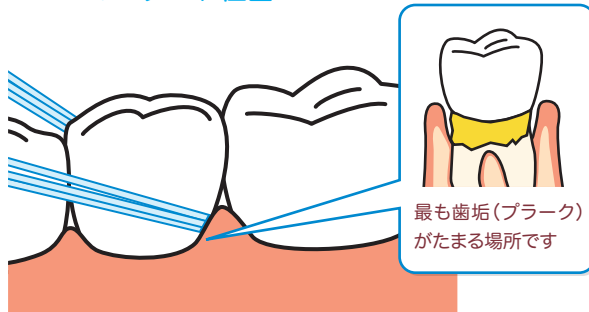
歯と歯ぐきの境目にフロスをしっかり入れる

フロスの通し方



歯と歯の間にフロスをゆっくりスライドさせながらやさしく入れていきます。

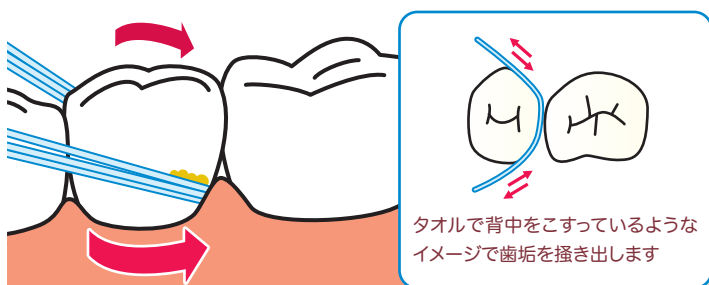
フロスのスタート位置



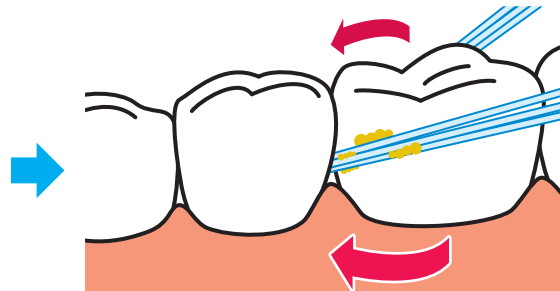
次に、歯と歯ぐきの境目よりちょっと下の位置、つまりフロスが歯ぐきに少しかくれるまで入れます。

## 2 デンタルフロスを動かすコツ

歯に沿わせ、掻き出すように前後に動かす



フロスをVの字にする感じで歯に沿わせ、ゆっくり前後に動かしながら上へ移動し、接触点まで行きます。

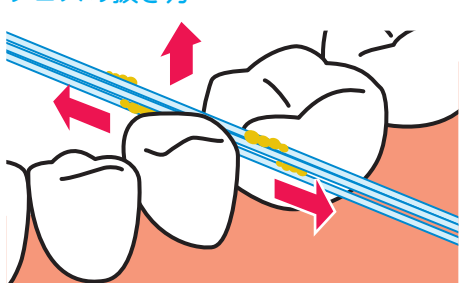


反対側も同様に、スタート位置にしっかりフロスを入れ、接触点まで掃除します。

## 3 次の歯に移動するときのコツ

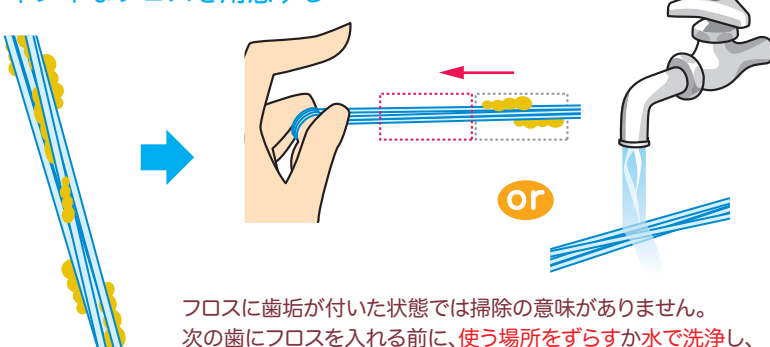
歯垢の付いていないキレイなフロスで掃除する

フロスの抜き方



通すときと同じように、前後にスライドさせながらゆっくりとフロスを抜きます。

キレイなフロスを用意する



フロスに歯垢が付いた状態では掃除の意味がありません。次の歯にフロスを入れる前に、使う場所をずらすか水で洗浄し、フロスがキレイな状態で掃除しましょう。

デンタルフロスをじょうずに利用して、歯周病を予防しましょう。

Copyright 2011 Planet Co. ALL Right Reserved.



医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F

TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001

ホームページもぜひご覧ください <http://www.takuma-family.com>