

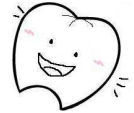
デンタルフロス

歯ブラシが届きにくい歯と歯の狭いすき間の歯垢を除去し、むし歯や歯周病予防に効果があります。弾力性のある細い繊維の束で、歯垢をかからめ取ります。歯と歯のすき間が狭いときはデンタルフロスを、広いときは歯間ブラシを使いましょう。



デンタルフロスの選び方

鏡などで歯と歯のすき間の広さを確認し、自分に合ったデンタルフロスを選びましょう。



《糸巻きタイプ》

必要量を切り取り、指で操作して歯と歯の間を清掃するタイプ



《ホルダー付きフロス》

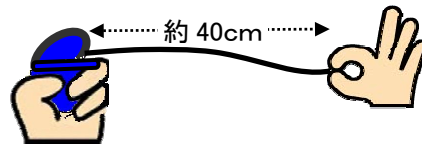
指での操作が難しい方や子どもなどでも簡単に使え、外出先で手軽に利用できるタイプ



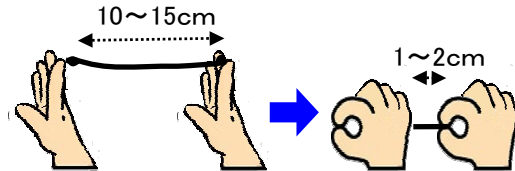
デンタルフロスの使い方

《糸巻きタイプの使い方》

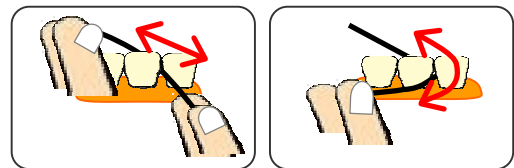
1 デンタルフロスを引っ張り出して約 40cm に切ります。
(指先からひじまでの長さが目安です。)



2 中指の間隔が 10~15cm になるように巻きつけ、両手の親指と人差し指で 1~2cm の長さにしてしっかり固定します。



3 ゆっくりと前後に小さく動かしながら歯と歯の間に挿入し、歯に巻きつけるようにして、歯の側面(左右とも)をこすりながら上下に 2~3 回動かします。



4 取り出す時は逆の操作、又は、片手を外して静かに引き抜きます。

5 次の歯と歯の間は使用した部分をずらし、新しい部分で操作を繰り返し清掃します。

6 最後に水ですすいでください。

《ホルダー付フロスの使い方》

歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って 2~3 回、歯肉の中までゆっくり上下に動かします。



※使い方がわからない場合や、歯ぐきに炎症があったり、フロスが引っかかったり切れたりしやすい場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

