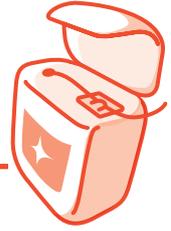
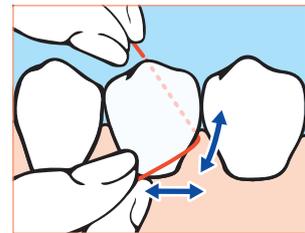
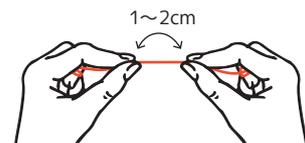
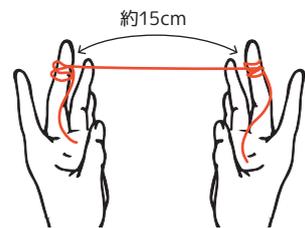


デンタルフロスの使い方



歯と歯のすき間の汚れは歯ブラシだけでは取り除けません。歯間ブラシやデンタルフロスなども使用し、大切な歯を守りましょう。ご不安な点はいつでもご相談ください。

- 1 デンタルフロスを30cmから40cmの長さに切ります。※ご自身の肘までの長さを目安にしてください。
- 2 両手の中指に2~3回巻き付けます。残ったフロスを15cmくらいの長さにしてピンと張りましょう。
- 3 両手の親指と人差し指でフロスを掴んで、歯と歯の間にゆっくりと差込みます。この時、鏡を見ながら少しずつゆっくり動かしながら差し込むようにしてください。
- 4 歯ぐきのところまで到達したら、歯と歯ぐきの境目に優しくフロスを差込みます。
- 5 フロスを歯に巻き付けるようにして、歯の表面、左右それぞれを2、3回こすって汚れを取り除きましょう。
- 6 別の歯に使用する時は、フロスの使用した部分をずらして新しいところを使ってこれを繰り返します。すべての歯が終わったらうがいをして終了です。



注意

詰め物やかぶせ物に引っかかってしまって抜けない場合は、巻き付けた片方のフロスを外し、横から引き抜くように外しましょう。無理に引っ張ると詰め物などが外れてしまう場合があります。

使用方法など不明点がある場合はいつでもお気軽にご相談ください。

ホルダー付きのフロスは、初めての方でも簡単です!

