

フロスで歯を予防しませんか!?



やってみようかな



<https://youtu.be/66YMzrkOyxU>

A 歯垢が多い場所!! 発表します!

ゴク... 発表します!

歯と歯の間

奥歯の奥

奥歯のかみ合わせの面

歯と歯ぐきのすき間

2

突然ですが!!

歯ブラシが届きにくい、歯垢(しよご)が残りますよ!?

ざわ... ざわ...

毎食後きちんとみがいているんだけど...

この白いものが歯垢→歯垢を拡大すると↓

※歯垢(別名:プラーク)細菌が繁殖したかたまりです。

1

歯と歯の間は

デンタルフロス

を使って歯垢をしっかりと取り除きましょう!

4

歯垢が多いとむし歯や歯周病になりやすい!

ってことがわかったよね!

では、「歯ブラシが届きにくいのにどうやって、きれいにするの?」ということですね。

歯と歯の間をきれいにするのに、いい方法があります!

3

動画を見て使ってみよう!

Y字型デンタルフロスの使い方
<https://www.youtube.com/watch?v=mkvZM6W6iQk>

F字型デンタルフロスの使い方
<https://www.youtube.com/watch?v=nog6l-Tn9eI>

糸巻型デンタルフロスの使い方は、かかりつけの歯医者さんに聞いてみてね!

色々な種類のデンタルフロスがあります。自分が使いやすい物を使うといいですね

F字型

Y字型

糸巻型

5