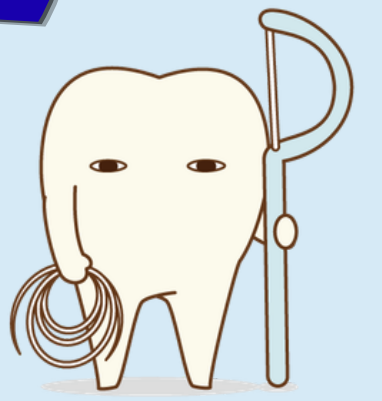


フロスで 予防



歯 ませんか!?



1 **突然ですが!**

歯ブラシが届きにくく、
歯垢が残りやすい
ところはどこでしょう?

毎食後きちんと
みがいているん
だけにな...

歯垢の顕微鏡画像

この白いものが歯垢

※歯垢 (別名: プラーク)
細菌が増殖したかたまりです。

2 **歯垢が多い場所は、こちら↓**

#奥歯の奥 #奥歯のかみ合わせの面 #歯と歯の間

#歯と歯ぐきのすき間

3

歯垢が多いとむし歯や
歯周病になりやすい!

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?」

歯と歯の間をきれいにするのに、
いい方法があります!!

4

歯と歯の間は
デンタルフロス

を使って歯垢をしっかり
取り除きましょう!!

ドーン

5 **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-Tn9el>

糸巻型デンタルフロスの使い方は、かかりつけの
歯科医さんに聞いてみてね!

6 **フロスの種類**

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
ものを使うといいですね。

糸巻型 F字型 Y字型