

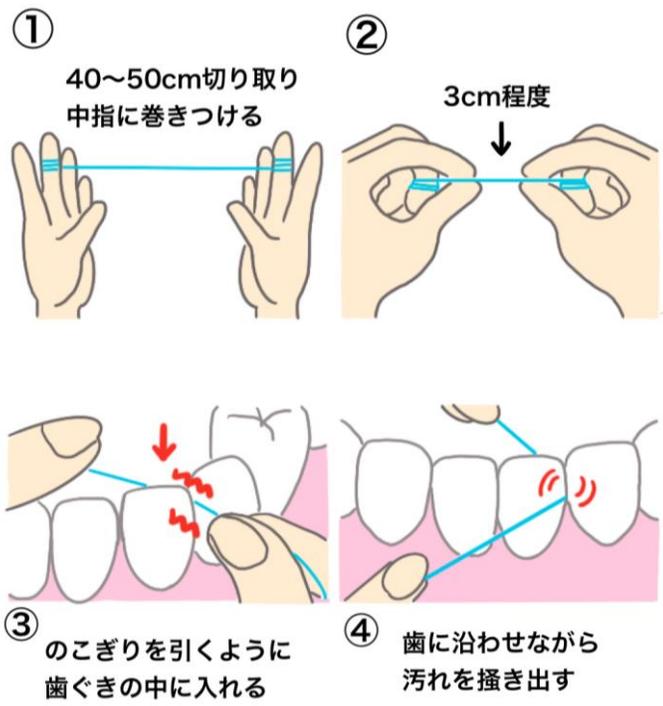
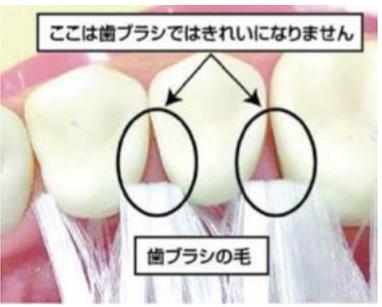
デンタルフロスを使いましょう。

デンタルフロスとは？

歯ブラシでは落としきれない歯垢を掻き出す、細い繊維を束ねた糸です。

デンタルフロスの効果は4つ

- 歯垢除去率が大幅にアップ
- むし歯や歯周病の予防
- 口臭の予防
- むし歯や歯周病、詰め物のチェック



使い方のポイント

左の図のように使用します。ポイントとしては、歯と歯の間に入れる時に力任せにしないこと、別の歯と歯の間を掃除する時にはデンタルフロスを新しい部分にずらしましょう。やりにくい方は柄付きのフロスもあります。かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

歯医者さんからのメッセージ

日本で歯ブラシとフロスを活用している方は約20%と他の国と比べてかなり使用率が低いです。1日1回はフロスを使って磨くようにしましょう！

8020
80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう