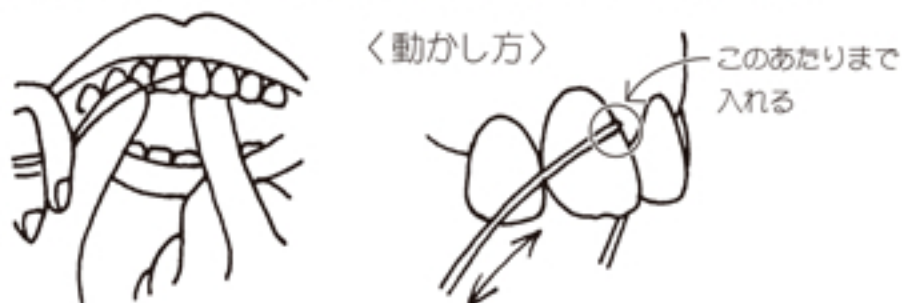


デンタルフロスの使い方 - 指にまきつける方法 -

- ① デンタルフロスを30cmくらいの長さに切る
- ② 両手の指にまきつけ、指と指の間を約2cmの長さにして固定する



- ③ デンタルフロスをのこぎりをひくようにゆっくりと動かしながら歯面に沿わせ、歯と歯肉の境まで入れる



- ④ 歯垢（プラーク）をぬぐいとるようにこすりながら取り出す
別の歯間に使うときは使用した部分をずらし、きれいな部分で行う

※ うまく取り出せないとき

詰め物にひっかかるなどして、うまく取り出せないときは一方の指にまきつけたフロスを指からはずして、横から引き抜くとよい

「週に5回は使用しましょう」