

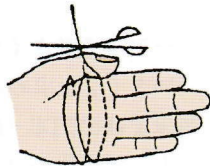
デンタルフロスの使い方

*準備：フロスを約40cm程(指先からひじまで)の長さに切ります。

デンタルフロスの仕方には2通りの方法があります

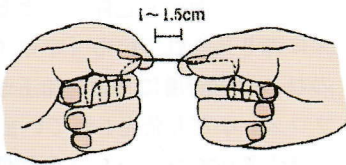
指に巻きつける法

しっかりと固定して
プラーク(歯垢)を効果的に
除去する



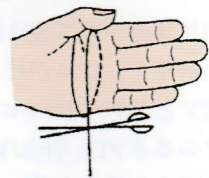
デンタルフロスの準備

- デンタルフロスを手のひら(手掌)に2回巻いて切断します。
- 中指の間隔が1.0~1.5cmになるように、片方の中指に3回、残りは別の中指に3回巻きつけます。



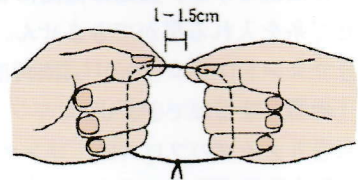
サークルにする法

子供やお年寄りでも簡単



デンタルフロスの準備

- デンタルフロスを手のひら(手掌)に1回半まきつけて切り、両端を揃えて端から約5mmくらいのところで2重結びをして輪を作ります。

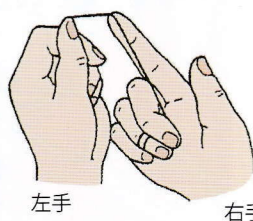


(中指・薬指・小指でフロスを握り、両手の親指と人差し指で保持しながら使用します。)

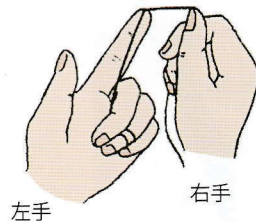
デンタルフロスの持ち方

親指と人差し指を使って、指と指の間のデンタルフロスが1~1.5cmになるように長さを調整糸がぴんとはるように保持します。

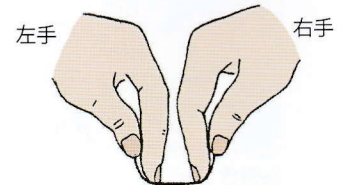
自分からみたデンタルフロスの持ち方



左手 右手



左手 右手



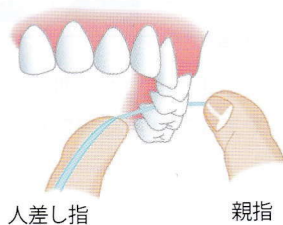
左手 右手

上顎左側部

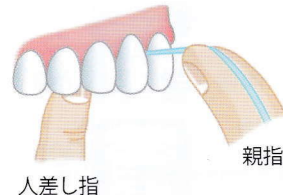
上顎右側部

下顎左右側

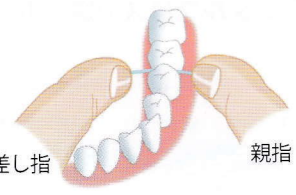
口腔内での持ち方



人差し指 親指



人差し指



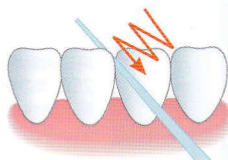
親指 人差し指 親指

デンタルフロスの操作

ここからは、どの歯についても共通です。鏡を見て、歯とデンタルフロスの位置を確認しながらゆっくり行いましょう。

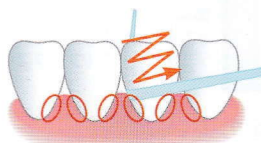
- 1 歯面に沿って、のこぎりをひくように内外に動かしながら、歯と歯が接触している部分を通過するまで少しずつ入れます。

★取り外すときも同じようにのこぎりをひくように動かしながら行いましょう。引っかかって外せなくなったときは、片方をほどいて横に抜きましょう。



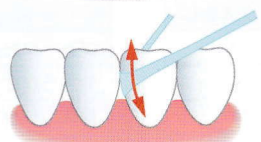
- 2 歯と歯が接触している部分を通過したら、内外に横方向にこすりながら操作します。

★歯肉を傷つけないように注意しましょう。



- 3 歯の側面にあてて、5回ほど上下に動かします。これを前後の歯に行います。

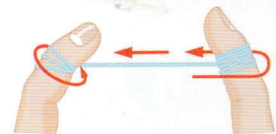
★歯の両側面をきれいにしましょう。



デンタルフロスが汚れたら

指に巻きつける法

使ったデンタルフロス部にはプラークがついているので、中指に汚れた部分を巻きつけ、清潔な部分を送り出して使います。



サークルにする法

使った場所をずらして使います。

