

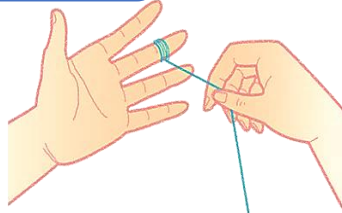


～歯医者さんで使い方を教えてもらおう～

フロスの使い方

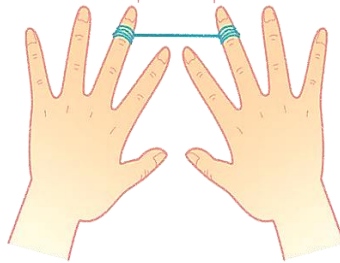


今回は指巻
フロスの
使い方
ご紹介！

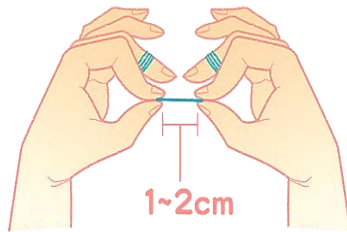


④ 両中指にぐるぐる
巻きつける

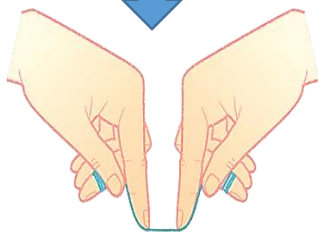
10~15cm



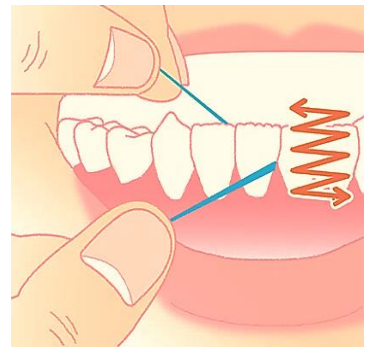
⑤ 中指と中指の間が
10~15cmになるように



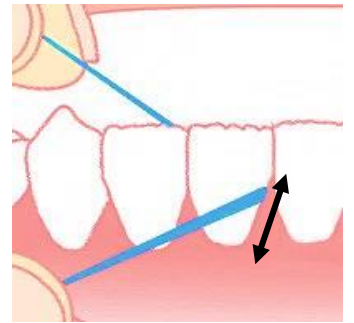
⑥ 親指と人差し指でつまみ
1~2cmだと通しやすい



⑦ 歯に通しやすいように
手の角度を変える



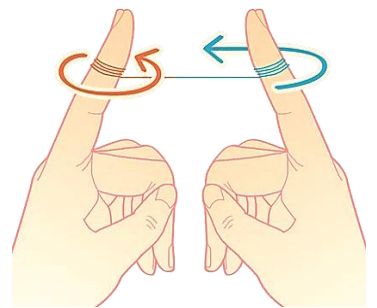
⑧ 歯に通すときはゆっくり
のこぎりを引くように



⑨ 歯肉内に入れ
糸を上下する
終わったら糸を抜く



汚れた糸 きれいな糸



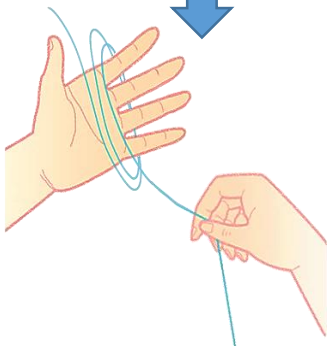
絵出典：(株)コムネット

⑩ 汚れた糸を巻き
新しい糸を
出すと清潔に！

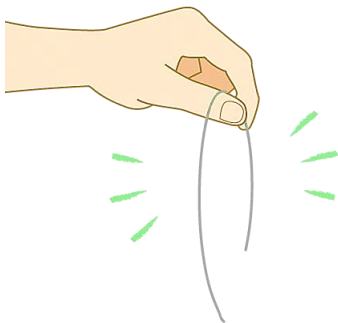
鏡を使って
無理なく
やろう！



① 箱からフロス
(糸)を出す



② 手に2回半巻き
長さを決める



③ 箱からフロスを
切り取る