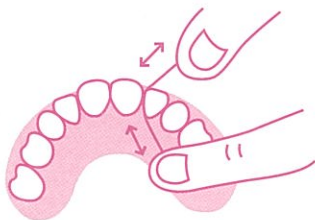


指にまきつける方法



約1~2cm

二人差し指でつまむ



③ 歯と歯の間に
前後に動かしながら、
ゆっくりとさしこむ



④ フロスをかき上げるように
してプラークや汚れをとる

ルター

うに、柄付き
れています。



注意点

- ① まずは前歯から始めて、
慣れたら奥歯もしましょう。
- ② 鏡の前でフロッシングす
ると能率的に行えます。
- ③ フロッシングの後にはブク
ブクうがいをしましょう。

フロッシングタイム

歯みがきと同じように1日1回
は励行しましょう。

ワンポイント
One Point!

前後に動かしながら……
ゆっくりとさしこむ



一番きつい所です
下まで通すとゆるみます

子供にも…

子供の仕上げみがきにも
フロッシングをしてみま
しょう。

