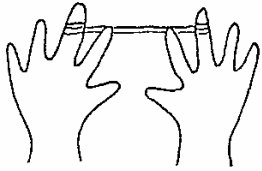
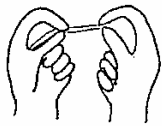
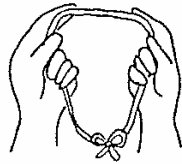


歯間清掃器具の使い方

デンタルフロス

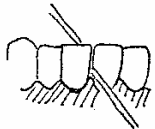
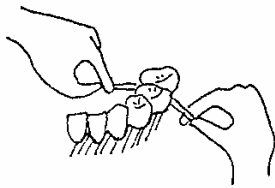
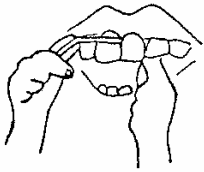


30cmぐらいに切って
中指に巻きつける または 糸結んで車輪にして持つ



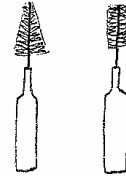
左右の指のあいだを
1~2cmにする

上の歯は親指と人差し指で 下の歯は人差し指で

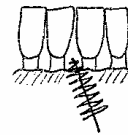
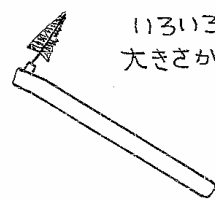


のこぎりをひくように
歯のねもとまで入れて
かきたすように両方の歯の面をこする

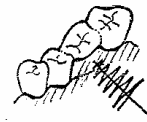
歯間ブラシ



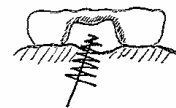
いろいろな形
大きさがあります



隙間のあるところに

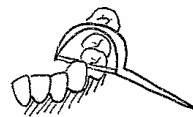
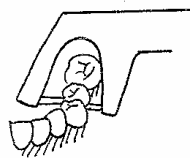


ブリッジのところに



隙間に合わせて大きさを選び
無理に押し込まないようにしましょう

糸ようじ



のこぎりをひくように歯のねもとまで入れて
かきたすように両方の歯の面をこする