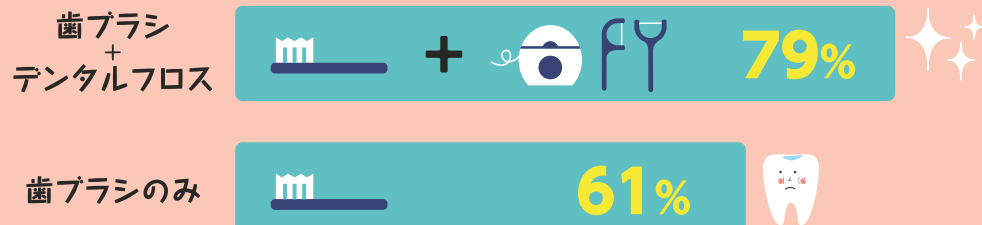




「フロス」ってな、  
 「歯ブラシ」と同じくらいメジャーであるべき存在やねん。  
 「歯ブラシ」「フロス」のニ刀流で汚れもスッキリ！

### 歯間部のプラーク除去効果



日歯保存誌 48,272,2005年より抜粋



西宮市



尼崎市



豊中市



吹田市

各市のホームページに  
 フロスの使い方動画を掲載中



**NATS** がすすめる歯生活

6/4~11/8

フロスデビュー応援キャンペーン 

「歯」ってな  
 「密」やねん



フロスしたら むし歯できひんらしいで

知らんけど (笑)

全国で唯一 4 つの中核市が隣り合う

「西宮市(N) 尼崎市(A) 豊中市(T) 吹田市(S)」  
 =「NATS(ナッツ)」!!

4市で連携し、歯科保健に関する取り組みを展開中。





「フロス」ってな、  
歯と歯の間をキレイにするのが得意やねん。

### フロスの種類



ホルダー付き



ロールタイプ  
(糸のみ)

⚠注意

歯ぐきを傷つけないように  
注意しながらやってみてね



⚠注意

フロスが通りにくい  
ところは慎重に



### フロスの使い方

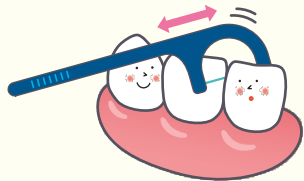
#### 初心者編

#### ホルダー付きフロスの使い方

F字型 Y字型



- ① 歯と歯の間にゆっくりフロスを入れる。
- ② 歯の間の両側を片面ずつ歯面に沿わせるように上下に動かす。



前後に小さく

歯に沿うように



達人編へ  
ステップUP!

裏面各市HPから動画もチェック!



#### 達人編

#### ロールタイプフロスの使い方

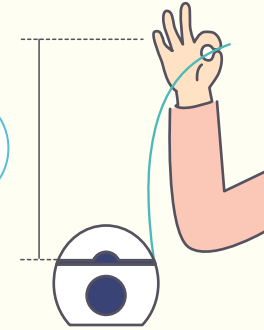
ロールタイプ



1

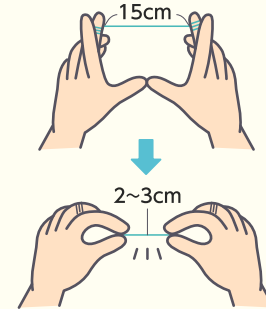
フロスを40cmくらいの長さで切る。

【目安】  
指先から  
肘の長さ



2

両手の中指にしっかりと巻きつける。  
親指と人さし指でフロスをつまむ。



3

- ① 歯と歯の間にゆっくりフロスを入れる。
- ② 歯の間の両側を片面ずつ歯面に沿わせるように上下に動かす。



#### 達人への道

POINT

別の歯に移るときはフロスの  
きれいな部分に変えましょう



POINT

1番奥の歯の後ろ側も!



#### 達人MAX編

歯ぐきの中1~2mmのプラークも  
フロスで取ってみましょう。  
この場所めっちゃ大事☆

