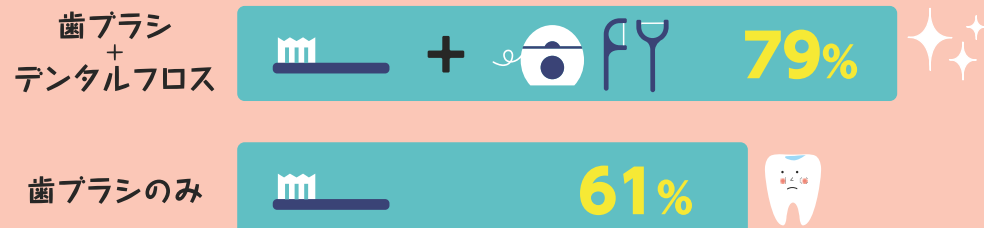




「フロス」ってな、
「歯ブラシ」と同じくらいメジャーであるべき存在やねん。
「歯ブラシ」「フロス」の二刀流で汚れもスッキリ！

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。

NATS がすすめる
歯生活 
～いつもの歯医者へ健診いこか～
Nishinomiya Amagasaki Toyonaka Suita

N
西宮市

×

A
尼崎市

×

T
豊中市

×

S
吹田市

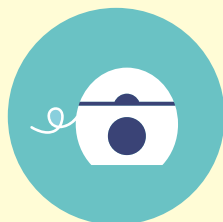


「フロス」ってな、
歯と歯の間をキレイにするのが得意やねん。

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

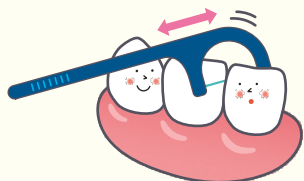


フロスの使い方

初心者編

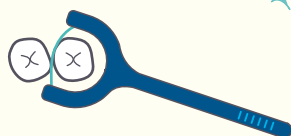
ホルダー付きフロスの使い方

- 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!

F字型 Y字型



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

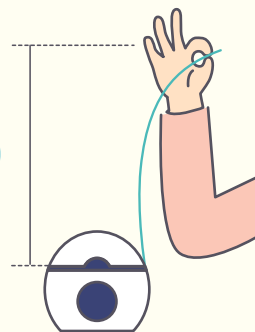
ロールタイプ



1

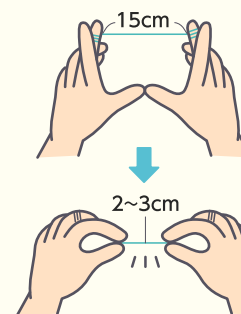
フロスを40cmくらいの長さで切る。

【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☆

