

# 2月6日はフロスを通じて歯と口の健康を考える日

フロスしてますか？

歯の汚れは歯ブラシするだけでは50%しか取れません。歯と歯の横のすきまの汚れはフロスや歯間ブラシでしか取ることが出来ません。

フロス、歯間ブラシは歯ブラシの前に行いましょう。

特に40代までの方はフロスで汚れを落とす様にしましょう。歯と歯の間が狭くすきまが無い若い方はフロスの方がお掃除しやすいです。

フロスにはワックス付きの物もあり簡単に通す事ができる物もあります。

自己判断ではどんな物が良いかわかりづらいとも思われますので、気軽に歯科医院を受診されて下さい。

やり方やご自分に合ったフロスを紹介してもらえます。