

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)

N

西宮市

×

N

尼崎市

×

T

豊中市

×

S

吹田市



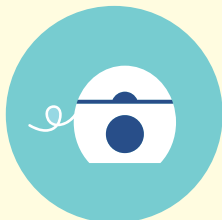
「フロス」ってな、  
歯と歯の間をキレイにするのが得意やねん。



### 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

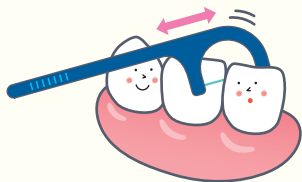
#### 初心者編

#### ホルダー付きフロスの使い方

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QRコードから動画もチェック!

# 達人編

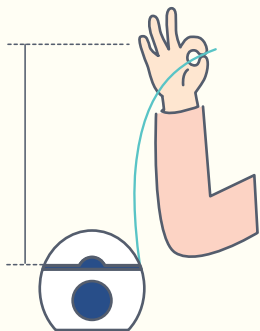
ロールタイプ

## ロールタイプフロスの使い方

1

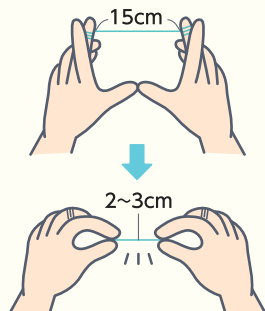
フロスを40cmくらいの長さで切る。

【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



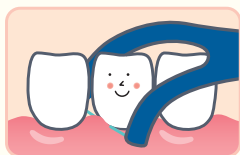
#### POINT

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☆





「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

歯ブラシ  
+  
デンタルフロス



+



79%



歯ブラシのみ



61%



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



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



~いつもの歯医者に健診いこか~

Nishinomiya Amagasaki Toyonaka Suita