

血糖値、体脂肪も気になるけれど...

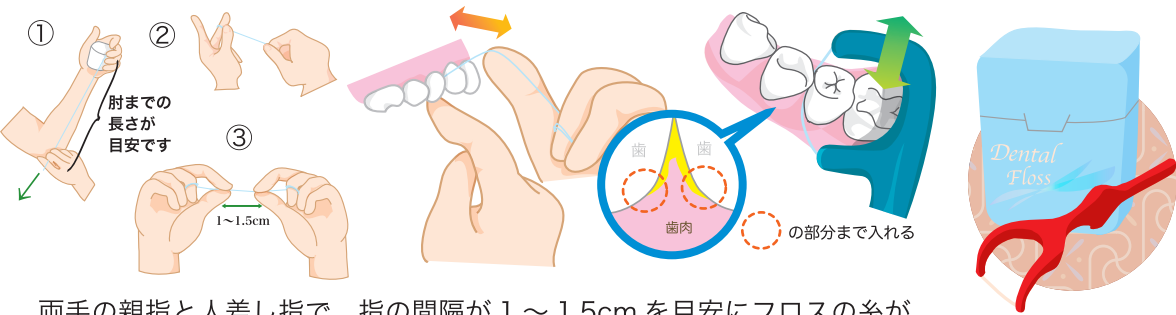
# 歯のケア、 してますか？



**デンタルフロスと歯間ブラシで  
いきいき健康、歯のケアを。**

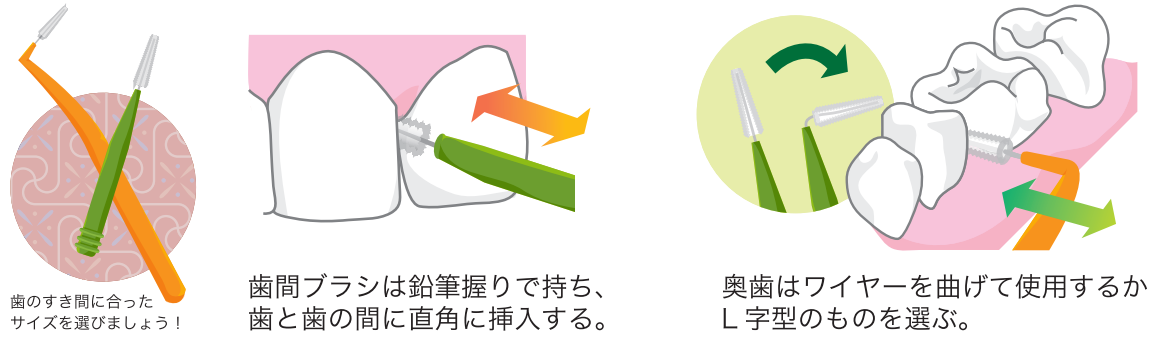
歯周病・口臭予防には、歯垢が残りやすい歯と歯をきれいにする歯間清掃も大切です。デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用グッズも使って、みがき残しを減らすようにしましょう！

## デンタルフロスの使い方



両手の親指と人差し指で、指の間隔が1~1.5cmを目安にフロスの糸がぴんとはるように押さえる。この間隔が長くなると押えが不安定になり、歯ぐきを傷つけることがあるので注意！

## 歯間ブラシの使い方



くわしい使用法は、かかりつけ歯科医院にお尋ねください。

