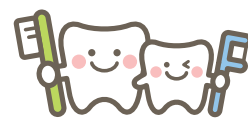




めざせ8020 No.172

# 今日からフロス習慣



デンタルフロスや歯間ブラシの使用率は50.9%と、約半数の人が日常的に歯と歯の間のケアを実践しています。(出典：歯科疾患実態調査2022)

歯ブラシだけでは、汚れの6割しか取れていないため、デンタルフロス等を使うと汚れの除去効果は大きく向上します。しかし、いざ使い始めても、数日でやめてしまう、忙しくて面倒になったなど継続が難しくなってしまふこともあります。その場合は、「すぐ手の届くところに置いておく」「最初は週1~2回から夜だけ始めてみる」など、完璧を目指さず、「ついで」に取り組むことが長続きの秘訣です。糸巻きタイプ、ホルダー(柄)付きタイプ、味付きフロスなど、口腔内やモチベーションに合わせて使い分けることもおすすめです。大切な歯を守るために、今日からフロス習慣を始めてみませんか？

## デンタル川柳作品発表!!

たくさんのご応募ありがとうございました。

🦷  
ばあばはね  
なんでもかめるよ  
いればなし  
匿名

🦷  
はにかんだ  
むし歯は奥の  
歯にあんだ  
寺田下心

🦷  
古女房  
かみつきたいが  
歯が足りず  
匿名

🦷  
イケメンは口の中  
からかつこい  
ちいかわしか勝たん。

🦷  
さぼったな  
入れ歯が笑う  
歯の手入れ  
匿名

デンタル川柳は随時募集しています。厳選の上、今後の広報もばら「めざせ8020」コラム記事内に掲載、または市役所や保健センターでのイベント開催時に掲示します。

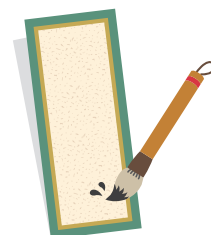
◆応募資格 市民の方

◆応募方法 次の①~⑤を記入の上、郵送またはメールにて応募

①作品 ②氏名 ③住所 ④電話番号

⑤掲載時に使用したい氏名またはペンネーム

(氏名を掲載したい方は改めて氏名をご記入ください。  
記入無しの場合「匿名」とさせていただきます。)



問合せ 保健センター ☎(25)1725 FAX(25)1865