



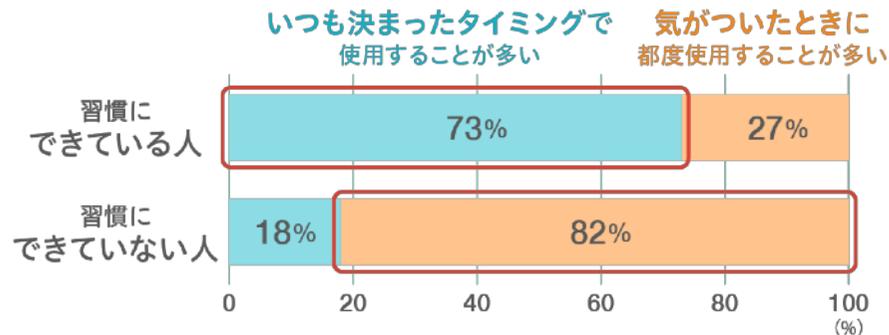
## 「デンタルフロス」の使用を習慣にするために

今回はLideaさんの記事を紹介します。 <https://lidea.today/articles/1219>

### どうしたらデンタルフロスの使用を習慣にできる？フロス先輩たちに聞く

皆さんはデンタルフロスを使っていますか？

お口の中の健康を保つために大切なのは、「歯垢を残さず落とすこと」。しかし、歯と歯の間にはハブラシの毛先が届きにくいので、歯をすみずみまでキレイにするにはデンタルフロスの使用が不可欠です。



デンタルフロスの使用を習慣にできている人の73%は「いつも決まったタイミングで使用することが多い」と答えているのに対して、習慣にできていない人の82%は「気が付いたときに都度使用することが多い」と答えています。そこでフロスを習慣づけている方の工夫を紹介します。

#### 毎日やっていることとセットで行う

「歯みがきと一緒にやる」「いつも寝る前に行く」など、日常生活習慣とセットでデンタルフロスを使っているという工夫が見られました。「毎日やっていること」とセットで行うなど、使うタイミングを決めると忘れないで済むのではないのでしょうか。



#### よく目につくところに出しておく

デンタルフロスの使用を習慣にできていない人の中には「普段目につかないところに置いてあるので、つい忘れてしまう」という声がありましたが、習慣にできている人は「ハブラシとセットで置いておく」、「浴室やリビングにも置いておく」など、いつも目に見える場所に置いておき、デンタルフロスを使用することを忘れないための工夫が見られました。また、すぐに使えるように容器から出しておくという工夫も見られました。確かに容器から出して置いておけば、すぐに使えて便利ですね。



#### いつも持ち歩く

いつもデンタルフロスを持ち歩いているというコメントもありました。化粧ポーチなどに入れておけば、お化粧直しのついでにデンタルフロス使えますね。



#### 夫婦で声を掛け合う

デンタルフロスをし忘れないように、夫婦で声を掛け合うというコメントもありました。微笑ましいですね。



#### 自分が使いやすいデンタルフロスを見つけている

習慣にできている人は習慣にできていない人と比較して、いろいろなデンタルフロスを試し、自分が使いやすいお気に入りのデンタルフロスを見つけて購入していました。デンタルフロスの使用を習慣にできていない人の中には「上手に使えない」という声がありましたが、自分の使いやすい商品を見つけることができれば、デンタルフロスを習慣にするハードルも下がるのではないのでしょうか。



<習慣にできている人とできていない人のデンタルフロスの選び方>

