

# 田中歯科だより

発行日：平成26年7月1日

No. 57

ホームページ

http://t-dentalclinic.net/  
山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

## ～お知らせ～



☆もうすぐ夏休みが始まりますね。たくさん勉強して楽しい夏休みを過ごすためにも歯の検診をしてムシ菌がないかチェックしましょう (日々歯科ホームページ)

そして来院された子供さんには、毎年行っているガラポン抽選ができます!! 1等～3等までプレゼントがありますのでぜひ参加されてみて下さい♡

1等 : ハンカチ・歯ブラシ・ラムネ・消しゴム・ノート・えんぴつ

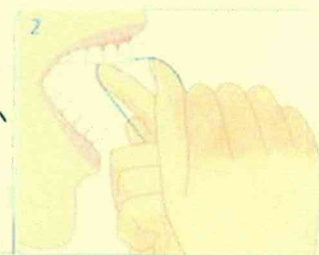
2等 : 歯ブラシ・消しゴム・えんぴつ・ラムネ・グミなど

3等 : 消しゴム・えんぴつ・ラムネ・アメなど

期間：夏休み中に来院された方対象

## 糸ようじ(フロス)の役割

●当院の受付で販売しているフロス。歯と歯の間の歯垢取りに最適です。フロスは髪の毛の約1/100の細さのマイクロファイバーで、しっかり歯垢をからめ取ります。また歯間だけでなく、歯の表面の歯垢までしっかりと引き取ります。歯ブラシでは届きにくい、歯間ブラシは通らないそんな方に適していますのでぜひ使用してみてください!!



最後まで読んでいただきありがとうございました。先月は、サッカーのW杯で盛り上がりましたね。日本は残念ながら決勝トーナメントには進みませんでした。4年に一度の大会に懸ける選手の方々に心が熱くなりました。次の大会では、どんな選手が出てくるのか楽しみですわ～



皆様こんにちは。

7月に入り、本格的な夏がやってきます!!

夏休みやお祭りなど楽しいイベントも待っていますね☆

体調には気を付けて、楽しい夏を過ごしましょう♪



## トピック

今回は歯の磨き方(ブラッシング方法)についてお話します。

歯をきちんと磨いているのに、なかなか歯医者さんでほめられない... どうして? と疑問に思われる方はいらっしゃると思います。どうして歯垢が落ちないのか、どう磨いたらいいのか、たくさんの疑問の中からまず磨けてない原因を見つけてみましょう!!

1. 歯ブラシを大きくゴシゴシ動かしてませんか?

歯の表面を磨くときは、ブラシを垂直にあて、一本の歯につき20回以上細刻みに動かしながら磨きましょう。

2. 歯ブラシの毛先は開いてませんか?

歯ブラシの交換時期は1ヶ月が目安ですが、何ヶ月も使っていると毛先が開いてきます。そのままの状態では磨くと汚水を落とす効果はなく、磨いた気になってしまいがち。細めにチェックし、歯ブラシも清潔にしましょう!!

3. 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシや糸ようじも使いましょう!!

しっかり歯ブラシで磨いても、落ちきれないすき間に入った歯垢を落とすには、他のブラシも必要です。面倒くさく、時間が無いと思いつつも使わない方も多いですが、そこにひと手間を加えるだけでムシ菌予防や歯周病になる原因を防げるのです。

もちろん上記以外にも原因はあります。「磨いている!!」と「磨けている。」は違い、一日3回磨いてる方でも、磨けてない方はいらっしゃるのです。ただ歯にブラシをあてるだけでは、汚水は落とせません。しかし、どこに汚水が残るのかわかるので、そこを意識して磨くことが大切です。磨き方、方法など待ち合い室に掲示しておきますので、ぜひ目を通しておいて下さいね