



# たるみ歯科通信

2016年 12月号 No.72

こんにちは、歯科衛生士の瀬川です。  
短い秋も終わり、あっという間に12月になりました。  
ホワイトクリスマスになると素敵ですね☆



さて、今年最後のたるみ歯科通信は、  
先月、当院スタッフが南ひばりガ丘中学校にお邪魔して、中学2年生の  
皆さんに歯磨き指導を行ってきましたので、その報告をします。

院長と衛生士がスライドを使って  
「歯磨きでしっかりプラークを取り除くことの大切さ」  
について伝えました。中学生にも興味をもって  
聞いてもらえるように、文字だけでなく  
お口の中の写真や動画も見てもらいながら  
できるだけ分かりやすく説明しました。

プラークはうがいでは  
取れないので、  
しっかり歯磨きをして  
取り除きましょう！



最後に正しい歯磨きの仕方をお話して、全員で歯磨きの実習を行いました。



- 歯ブラシは鉛筆持ちで！
  - 力を入れずにしっかり当てて！
  - 小刻みにシャカシャカと！
- この3つのポイントを意識して  
しっかり磨きましょう！

「スポーツドリンクに含まれる砂糖の量に驚いた！」とか、  
「今日からしっかり歯を磨こうと思った！」とか、  
「とても勉強になった！」とか、いろんな感想をいただきました。  
中学生の皆さんに喜んでもらえたようで、とても嬉しく思っています！



私たちも初めての経験でしたが、すごく貴重な体験でした。  
またこういう機会があればぜひやりたいです！

## 12月の予定

- ★ 矯正診療日は 12/15 (木) 午後 です。
- ★ 12/28 (水) から 1/5 (木) まで休診 といたします。

