



たるみ歯科通信 12月号

2019年12月号 No.108

こんにちは、歯科衛生士の田中です。

2019年もあっという間に最後の1ヶ月になりました。

この1年、元号が「令和」に変わったり、消費税が10%になったりと
いろいろなことがありましたね。

来年も新たな気持ちで頑張っていきましょう！



さて、今月の通信は「磨きすぎない歯磨きのコツ」をお話しします。
正しい歯磨きのやり方を覚えて、気持ち良く新年を迎えましょう！

皆さんの歯磨きは磨きすぎになっていませんか？次の項目に当てはまる
ことがあれば、歯ブラシを歯や歯ぐきに強くあてすぎかもしれません。

- ① 汚れを落とすためにゴシゴシと力を入れて磨いている
- ② 歯ブラシの毛先が1ヶ月以内に開いてしまう
- ③ 歯ぐきが痩せて歯の根っこが見えている
- ④ 歯の根元が凹んでいる
- ⑤ 磨きすぎて歯ぐきによく傷が出来る
- ⑥ 歯ブラシを握るときに手
『グー』の形で持っている
- ⑦ 歯ブラシを歯ぐきに向けて
斜めにあてて強く磨いている



強いブラシ圧でゴシゴシ磨きすぎると、歯ぐきが下がったり、
歯がすり減って削れたりします。それがひどくなると知覚過敏に
なって冷たいものがキーンと凍みることもあります。

正しいあて方



正しい握り方



歯ブラシを『鉛筆持ち』で軽く持って、歯に対して直角に向けると、
歯と歯ぐきの境目に毛先があたって、歯ぐきを傷つけることなく
プラークをしっかり落とすことができます。
歯と歯ぐきを傷めないために、正しい歯ブラシのあて方・ブラシ圧
できちんと磨く方法をマスターしましょう。

私たち歯科衛生士が、皆さまひとりひとりの
お口の状態に合った歯磨きのやり方を提案します！

お知らせ

- * 矯正診療日は 12/19 (木) 午後 です。
- * 年末は 12/27 (金) 16時まで とし、
年始は 1/6 (月) 午後から 診療いたします。



M E R R Y C H R I S T M A S