

# たるみ歯科通信

2016年 1月号 No.61

明けましておめでとうございます。院長の樽味です。今年は出産を控えたスタッフが3名おり、阪大からの派遣歯科医師も減る予定で、スタッフ間の意思疎通と協力（チームワーク）が強く求められます。

さて、今年の当院のテーマは、『錬』。  
医院全体で『医療の質の更なる向上』と『個人の成長』を目指します。院内研修や学会参加などを通じて、診断力、治療技術そして対話力を鍛錬・修錬し、磨いてまいります。また、患者さんが安心できる医院づくりも大切。これまで同様スタッフ全員で目配り・気配り・心配りを意識し、『人に優しい』歯科医院を作り上げていきます。医院づくりは、人づくりなのです。

一方、私個人のテーマは『俯瞰』。些細なことにとらわれず（そこにエネルギーを注がず）、副院長やチーフクラスに任せるところは任せきり、自分のやるべきこと・やりたいことに集中したいと考えています。今年も私を支えてくれるスタッフに感謝しながら、心・技・体の充実につとめ、来院される方々や地域のために精進してまいります。

それでは本年もよろしくお願い申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。  
歯科助手の肝付です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
さて、2016年最初の通信は「デンタルフロスの効果」について簡単にお話しします。

皆さん、デンタルフロス（糸ようじ）をご存知ですか？  
デンタルフロスは「歯と歯の間」をお掃除する歯磨きアイテムなのですが、日本での普及率はたった20%だそうです。つまり80%の方はフロスを使っていないことになります。  
でも、フロスを使うとたくさんいいことがあるんです。

## 1. ムシ歯になりやすい「歯と歯の間」をケアすることができる！

フロスを使ってしっかりお掃除すると、歯ブラシの届きにくい歯と歯の間のムシ歯を予防することができます。

## 2. 歯垢除去率が80%までアップする！

歯ブラシとフロスを併用することで歯垢除去率がグンと上がり、ムシ歯だけでなく歯周病の予防にも効果があります。

## 3. 詰め物の不具合を早く発見できる！

歯に合っていない詰め物やかぶせ物の間にフロスを通すと、引っかかったり切れたりすることがあります。



## 4. 歯周病のサインをチェックできる！

歯ぐきの炎症は歯周病の症状の一つです。そこにフロスを通すと出血することがあります。



デンタルフロスをしっかり使って  
歯と歯の間もきっちりケアしましょう！

## お知らせ

- ◇ 矯正診療日は **21 日木曜の午後** です。  
(今年から矯正診療日は**第3木曜の午後に変更** となりました。)
- ◇ 院内研修のため、**29 日金曜の午後** は**休診**といたします。



# たるみ歯科通信

2016年2月号 No.62

こんにちは。歯科助手の坂口です。

まだまだ寒い日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？  
風邪など引いていませんか？インフルエンザも流行っているようですし、  
手洗い・うがいを心がけて体調管理をしっかりしていきましょうね。  
ということで今回の通信は、インフルエンザ予防にも効果があるといわれる、  
お口の体操「あいうべ体操」をご紹介します。

呼吸には口で息をする「口呼吸」と鼻で息をする「鼻呼吸」があります。

- 口呼吸・・・口から吸った外気が直接肺に入ります。口が開いているので、舌の位置が下がり、その影響で歯並びが乱れることもあります。
  - 鼻呼吸・・・鼻の中には毛や粘液があり、菌の体内への侵入を防いでくれます。また、鼻の中を10センチ通過するだけで、冷気は体温近くまで温められると言われています。
- 口が閉まっているので、舌の位置も理想的な位置にあります。

皆さんは、口を閉じた時に舌の先はどこに当たっていますか？

- ① 上前歯の内側
- ② 上下の歯と歯の間
- ③ 下前歯の内側



舌の筋肉に力があってしっかり鼻呼吸ができている人の舌の位置は①です。  
舌の位置が②や③の人は無意識に口呼吸をしてしまっている可能性があります。

鼻呼吸をして舌が正しい位置にくると、歯並びだけでなく様々な症状が改善し、  
風邪やインフルエンザ予防にも効果があると言われています。  
そんな鼻呼吸を可能にするトレーニングが「あいうべ体操」なんです。

まず「あ〜」と言いながら喉の奥が見えるくらい大きく口を開きます。

次に「い〜」と言いながら前歯が見えるくらい口を思い切り横に広げます。

そして「う〜」と言いながら唇を前に突き出します。

最後に「べ〜」と言いながら舌の先が下あごに付くくらいに思い切り舌を出します。

この運動を1セット10回、1日3セット行ないます。



「あいうべ体操」をすると、口の周りや舌の筋肉が鍛えられ、口を閉じて鼻呼吸をすることができるようになります。



待合室にも本を置いていますが、「あいうべ体操」はテレビや雑誌などでもたくさん取り上げられています。簡単なのでぜひお試しください！！

## お知らせ

- ◇ 矯正診療日は **18日(木)の午後** です。
- ◇ **19日(金)の午前** は院内研修のため **休診** にいたします。



# たるみ歯科通信

2016年3月号 No.63

こんにちは。歯科衛生士の濱田です。  
まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
まだまだインフルエンザが流行っているようなので、体調管理は万全に！

今回の通信は、皆さんのお口の味方、「唾液（だえき）」についてお話しします。

唾液には様々な役割があります。代表的なものを挙げてみましょう。

## ①【消化作用】

唾液中の消化酵素である「アミラーゼ」がデンプンを分解して体内に吸収します。

## ②【粘膜保護作用】

唾液に含まれる「ムチン」というネバネバしたタンパク質がお口の粘膜をコーティングして傷がつかないようにしています。

## ③【自浄・抗菌作用】

唾液は汚れを洗い流すだけでなく、唾液に含まれる「リゾチーム」や「ラクトフェリン」という抗菌物質がお口の中を守っています。

## ④【中和・再石灰化作用】

食後、お口の中が酸性になると、唾液の中和作用が働いてお口の中を中性に戻します。さらに唾液は、酸によって歯から溶け出たミネラルを補充し、初期ムシ歯を修復してくれます。

唾液にはサラサラ唾液（漿液性唾液）とネバネバ唾液（粘液性唾液）があります。お口の中はサラサラ唾液が多くてしっとりした状態なのが理想ですが、加齢やストレス、お薬の影響などでサラサラ唾液の分泌量が減ると、お口の中がネバネバした状態になってしまいます。

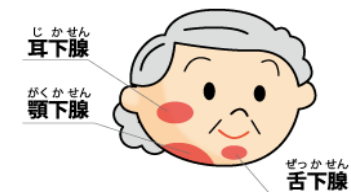
サラサラ唾液の分泌を増やすにはいろいろな方法があります。

- 水分をこまめに補給する。
- よく噛んで食べる。
- タブレットやマウスリンスを使う。
- 唾液腺マッサージ（右図→）
- あいうべ体操（下図↓）

唾液分泌が増えると

ムシ歯や歯周病の予防だけでなく  
口臭の予防にも効果があります。

### 位置の確認



次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

サラサラ唾液をいっぱい出してお口をスッキリさせましょう！

### お知らせ

◇ 矯正診療日は 24日（木曜）の午後 です。



# たるみ歯科通信

2016年4月号 No.64

こんにちは、歯科衛生士の外村です。

春らしい過ごしやすい日が多くなってきましたね。

我が家の近くでは、ウグイスが2月の末から鳴き始め、4月入るころにはとても上手に歌うようになるので、毎年楽しみに聞いています。

4月からたるみ歯科に新人衛生士が1人加わりました。

近々通信デビューもしますのでよろしくお願いします。

新生活が始まると生活のスタイルも変わり、ついつい不規則になってしまうかもしれません。そんな時にポッとムシ歯ができてしまうことがあります。というわけで、今回は、「正しい間食のとり方」についてお話します。

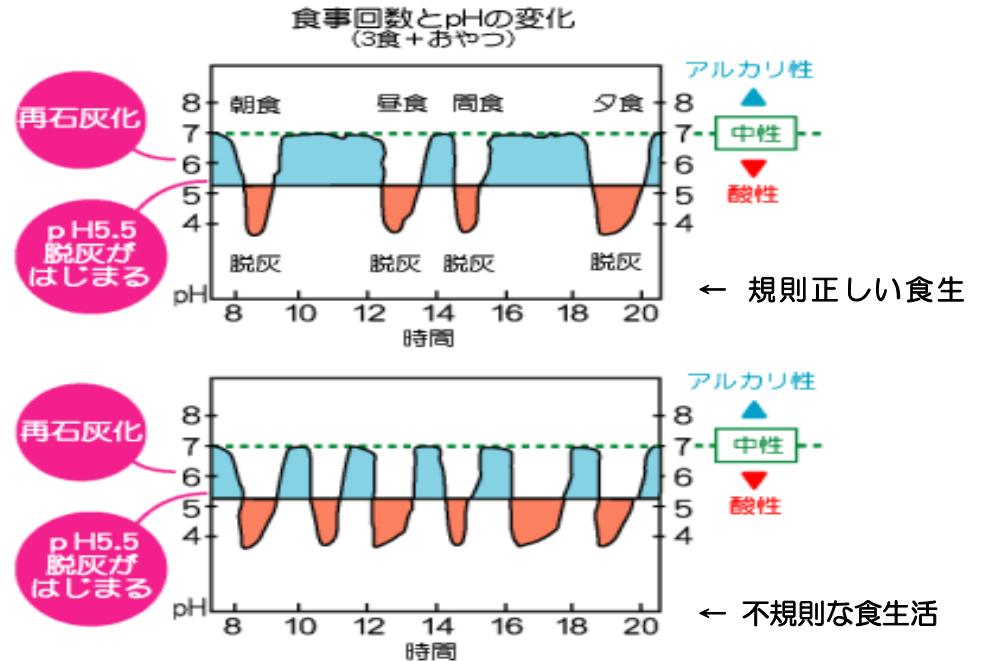
今までムシ歯がなかったのに、気づいたら穴があいていた！

なんてことになる前に一度食生活を振り返ってみてください。

ムシ歯を予防するためには、**時間と回数を決めて規則正しく**おやつを食べることが大切です。毎日どんなに歯磨きを頑張っているとしても間食の回数が多いとムシ歯はできてしまいます。(もちろん間食には甘いお菓子だけではなく、ジュースやスポーツドリンクも含まれます。)

右上の図は1日の歯の表面のpHの変化(酸性か中性かアルカリ性か)を表しています。

食事をするとお口の中が酸性になって歯が溶けはじめます(脱灰)。そして時間が経つと、唾液の作用で脱灰された歯は修復され(再石灰化)、ゆっくりと元の状態に戻っていきます。(脱灰<再石灰化)



歯の表面のpHが元の状態に戻るのに約1時間かかります。ダラダラとお口の中に甘い食べ物を入れていたり、何度も間食をしたりすると(1日2回までが望ましいと言われています)、歯は再石灰化されず、脱灰される時間が増えて、ついには穴があいてしまいます。(脱灰>再石灰化)

上の図の赤い部分(脱灰)の時間を短くして、青い部分(再石灰化)の時間を長くすることが大切です。

さらに寝る前の間食には要注意です。寝ている間は唾液の分泌が減るので、再石灰化作用が弱まり、上の図の赤い部分(脱灰)の時間が長くなってしまいます。

**間食は、寝る前には控えて、回数を決めて、そしてだらだらと長い時間食べ続けないようにしましょう。**

- 院内研修のため **15日(金曜)の午後は休診**といたします。
- 矯正診療日は **21日(木曜)の午後**です。

# たるみ歯科通信

2016年5月号 No.65

こんにちは！ 歯科衛生士の木下です。  
いつの間にかずいぶん暖かくなりましたね。

暑くなってくると飲みたくなるのが冷えたジュースなどの清涼飲料水です。  
特に運動部の中高生はスポーツドリンクを飲む機会が増えると思います。  
でもジュースには驚くほどにたくさんの砂糖が入っているので、  
飲み方を間違うとあっという間にムシ歯ができてしまうんです。

そこで今回の通信では先月号の「間食の摂り方の注意」に引き続き、  
ジュースやスポーツドリンクなどの「砂糖をたくさん含んでいる清涼飲料水の  
飲み方のお話」をします。

皆さん、500mLのペットボトルの中には  
どのくらいの角砂糖が入っているかご存知ですか？

ポカリスエット	約 9 個	ファンタ	約 16 個
カルピス	約 18 個	アクエリアス	約 6 個
コココーラ	約 15 個	いろはす りんご	約 9 個



こうして見ると想像を超える量の砂糖が入っていることが分かりますね。

お家でできるムシ歯予防は、  
「**歯磨きをしっかりやること**」と「**フッ素を歯に取り込むこと**」、  
そして「**甘い物の摂り方をコントロールすること**」、この3つです。  
その中でも砂糖の摂り方を工夫することはとても大切です。

おやつでのジュースを楽しみにしているお子様もいるでしょうし、部活での運動の後やインフルエンザで高熱が出ている時など、スポーツドリンクが欠かせないこともあります。ですから、一切甘い物を摂らないのではなく、**摂り方を工夫すること**が必要なのです。

先月号の通信でもお話したように、おやつはだらだら食べるのではなく、  
時間と回数を決めて食べるようにしましょう。もちろん、寝る前のジュースは控えましょうね。  
そして栄養補給でスポーツドリンクを飲んだあとはお口の中に残さないようにお茶かお水を飲みましょう。

そんなちょっとした工夫でグッとムシ歯を予防することができるんです。

## まとめ

- ◎ ジュースのあとはお口をゆすぐ。 or お茶かお水を飲む。
- ◎ スポーツドリンクなどはお水で薄めて飲む。
- ◎ だらだら飲み続けないようにする。
- ◎ おやつのはじめは、なるべく歯を磨く。

## ▼ お知らせ ▼

- ★ 矯正診療日は 19日（木）の午後です。
- ★ 20日（金）は院内研修のため休診にいたします。
- ★ 27日（金）の午前は院内研修のため休診にいたします。



# たるみ歯科通信

2016年6月号 No.66

こんにちは♪ 歯科衛生士の大西です。梅雨の季節になりましたね。

6月4日から10日は“歯と口の健康週間”です。

皆さんは最近いつ歯科医院に行きましたか？

ムシ歯や歯周病を予防し、健康なお口の状態を末永く

保つためには、歯科医院での定期的な健診が必要です。

皆さんのお口がずっと健康でいられるように

私たちがいろんなサポートをしていきたいと思っています！



ということで、今回の通信は『定期健診』についてお話しします。

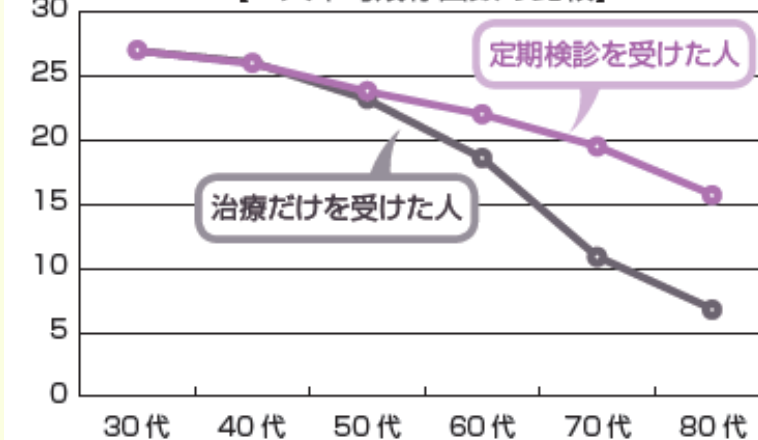
## 定期健診のイイこと

- ★ お口の健康を維持できる。
- ★ お口の状態に合わせたセルフケアの指導を受けられる。
- ★ お口の中をきれいにできる。(プロフェッショナルケア)
- ★ お口の中のトラブルを早期に発見できる。
- ★ 早期発見した問題が悪化しないように長期的な管理ができる。



定期健診を続けている人と治療だけで受診する人を比べるとお口の中に残っている歯の本数は、右上のグラフで示すように50歳代を境に差が始め、80歳代には大きな差になります。

【一人平均残存歯数の比較】



資料 熊谷崇 (山形県酒田市日吉歯科診療所調べ)

当院ではセルフケア指導やプロフェッショナルケアだけでなく、定期的にお口の写真やレントゲン写真を撮影して、「健診の記録」をしっかりと残すようにしています。これらは長期的にお口の状態を診ていくための大切な資料となります。

歯科医院へは歯が悪くなってから行くのではなく、お口の健康を守るために定期的に通いましょう (^o^)/

## お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 16日(木曜)午後 です。
- ◇ 院内研修のため 17日(金曜)午前 は 休診 と致します。



# たるみ歯科通信

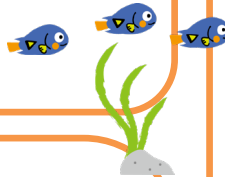
2016年7月号 No.67

こんにちは。受付の林です。

蒸し暑い日が続きますね。まるでサウナにいる気分で、早くも夏バテ状態です。皆さんも体調にはお気を付け下さい。

さて、夏が近づくとつれて、遊びや学校行事が特に多いこの季節は、歯の外傷で救急来院されるお子様がとても多いです。

歯の外傷は、適切な応急処置や症状に応じた対処が必要となります。そこで、今月の通信は「歯の外傷時の対応」についてお話をします。



外傷でぶつけるのは上の前歯が多いです。

ぶつけた歯が乳歯であっても、後から生えてくる永久歯に悪い影響を与えることがあるので、歯の状態を長期に観察する必要があります。

何ともない場合でもしばらく経ってから問題が起こる場合もあるので、歯に外傷を受けたら必ず歯科を受診してください。

《こんなことが起こります！》

歯が欠ける。

歯がグラグラ動く。

歯がねじれる。

歯ぐきの中にめり込む。

出血する。(唇・歯ぐき・舌・小帯)

など。

歯科医院に連絡する際に伝えること

- ・怪我の状況 (いつ、どのように)
- ・お子様の年齢
- ・その歯が乳歯か永久歯か



## 応急処置の基本



### (1) 吐き気やめまいがある場合

頭痛や吐き気、めまい、嘔吐などの症状がみられる場合は、まずお子様の意識状態や反応を確認して、すぐに専門診療科に連絡をしてください。

### (2) 歯が抜けた場合

永久歯の場合、抜けた歯を元に戻せることがあります。

抜けた歯の根っこには触らずに汚れだけをさっと水で洗い流します。

歯を乾燥させないように保存液や牛乳につけて、すぐに歯科医院に連絡をしてください。

### (3) 歯が欠けた

歯の破片があれば、くっつけることができますので、

欠けた破片がある場合はお持ちください。

歯の中の神経が出てしまっている場合があるので、

すぐに歯科医院に連絡をしてください。



お子様は意外な場所で思いもよらない怪我をしてしまいます。

歯に外傷を受けたときは、まずその歯が乳歯か永久歯かを確認し、歯科医院に連絡をして指示をもらい、焦らず適切な対応をしてください。

休日や夜間の外傷は「休日歯科診療所」や「阪大歯学部病院」

などの救急対応してくれる施設に連絡をしてください。



## 7月の予定

- ◇ 院内研修のため 15日(金曜)午後 は **休診** と致します。
- ◇ 矯正診療日は 21日(木曜)午後 です。

# たるみ歯科通信

2016年8月号 No.68

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の山下です。  
暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか？

夏バテしないように

しっかり食べて、たくさん遊んで、

暑い夏を乗り切りましょう！

今回の通信は、新しい歯ブラシ「V-7 (フィセブン)」をご紹介します。



この歯ブラシは、先日衛生士で参加した  
歯周病のセミナーでお勧めされていた、  
巷で話題の歯ブラシです。

「V-7」は毛先を歯と歯の間に入れやすく  
作ってあるのが特徴で、「つまようじ」の  
ように使います。

従来の歯ブラシ以上に歯と歯の間を  
しっかり磨くことができるので  
歯周病の予防に適しています。

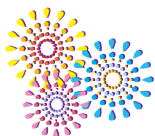


## お知らせ

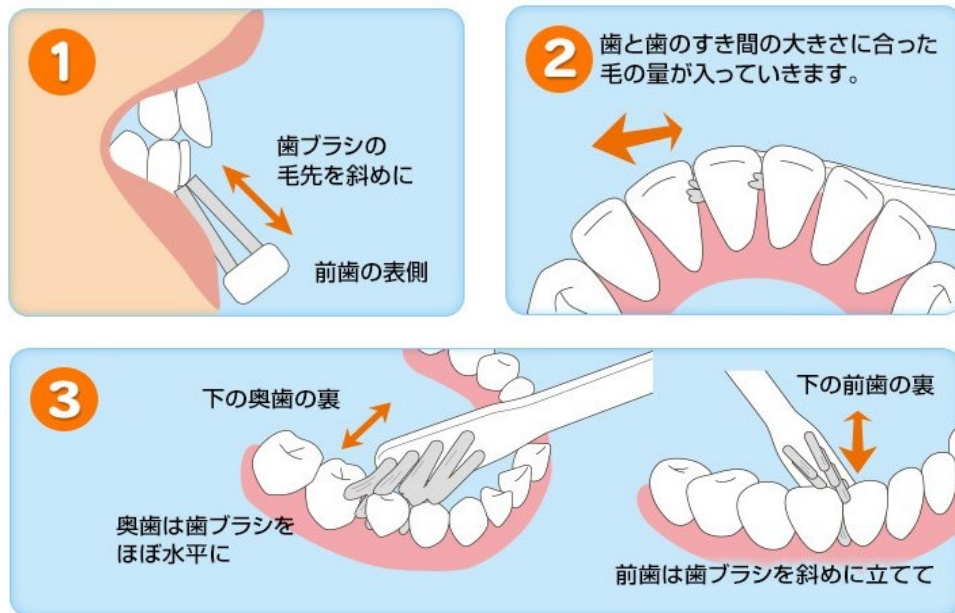
☆ 11日(水曜)午後から16日(火曜)まで

夏季休暇をいただきます。

☆ 矯正診療日は 25日(木曜)午後 です。



## ☆使い方☆



- ① 下の前歯を磨くときは、毛先をやや上に向けて、歯と歯ぐきの境目にあてます。
- ② そのまま、毛先で突っつくようにして、歯と歯の間に毛先を入れます。入ったら抜きながら元の位置に戻します。毛先の出し入れを10回繰り返します。
- ③ 奥歯や歯の裏側も歯ブラシの先の方を使って、同じように出し入れします。

上の歯を磨くときは毛先をやや下に向けて下の歯と同じように磨きます。  
興味のある方は歯科衛生士までお声かけください。

**歯と歯の間に毛先が入る新感覚！体感してみてください！**



# たるみ歯科通信

2016年 9月号 No.69

こんにちは。歯科衛生士の岡本です。  
とてもとても暑かった8月が終わり、9月に入りました。  
今年も残りあと4ヶ月です、頑張っていきましょう！



さて今回の通信は、歯の根っこの部分にできるやっかいなムシ歯である、「根面う蝕」についてお話しします。



## ★ 根面う蝕って？

「根面う蝕」は歯の根の部分にできるムシ歯（う蝕）で、若年者よりも中高年の方に多く見られます。歯の根面は本来は歯ぐきに覆われているのが普通ですが、

- ・ 歯周病で歯ぐきがやせてしまったり
- ・ 歯ブラシの力が強すぎて歯ぐきが下がったり
- ・ 歯と歯ぐきの境目の部分に汚れが溜まったり

などの原因で根面が露出するとそこがムシ歯になってしまいます。

右の写真のように歯の根の部分の象牙質が露出すると根面う蝕になりやすいです。また治療をして被せ物が入った歯でも根の部分が出てくるとそこもムシ歯になりやすいので注意が必要です。



## ★ 根面う蝕の予防法

根面う蝕の予防は「**歯周病を予防して歯の根っこを露出させないこと**」が一番ですが、すでに露出している部分がある場合には、ホームケアを特にしっかりやらなければなりません。

- ① 歯と歯ぐきの境目には汚れが残りやすいので、歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシも併用しましょう。
- ② お口の中に甘さが残るような物（アメやチョコなど）をだらだら食べるのはやめましょう。
- ③ **フッ素**を使って歯を強くしましょう。  
フッ素には歯を強く硬くする作用があり、ムシ歯予防に効果があります。歯磨き粉やフッ素ジェルやフッ素洗口液を使ってホームケアをし、歯科医院でも定期的にフッ素塗布をするとさらに高い効果が期待できます。

根面う蝕は、進行が速いだけでなく、根の部分から神経までの距離が近いので重症化しやすく、かなり厄介なムシ歯です。  
進行をコントロールすることが大切ですので、歯科での管理が必要です。

**定期健診でお口の状況を確認し、適切なケアを行なって根面う蝕をしっかり予防していきましょう！！**



## 9月の予定

- ☆ 淡路島での勉強会参加のため **3日(土)** は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **15日(木)午後** です。
- ☆ 院内研修のため **16日(金)午前** は **休診** といたします。



# たるみ歯科通信



2016年 10月号 No.70

こんにちは！歯科技工士の山北です。

2011年1月からスタートした「たるみ歯科通信」も今月で70号！！  
毎月担当スタッフがお口の健康に興味をもっただけのようにと  
趣向を凝らして発行しています。これからも役に立つ情報を  
どんどん発信していきますのでよろしくお願ひします！

さて今月は「入れ歯のお手入れ」についてお伝えしたいと思います。

入れ歯は人工の歯なのでムシ歯にはなりません、一見キレイでも  
お口の中の細菌がたくさん付着しています。汚れたままだと口臭の元にな  
ったり、変色したりしますから、長くきれいに使っていくためには  
正しいお手入れが必要なのです。

## 其の壱

**入れ歯をはずして「専用ブラシ」で汚れを洗い流すべし！**

- 入れ歯専用歯ブラシはブラシの形状や硬さが入れ歯を磨きやすいようにデザインされていますので、汚れをしっかりと落としてくれます。
- 毎食後磨くのが理想的ですが、夜に入れ歯を外した時には一度丁寧に洗いましょう。
- 歯磨き粉には研磨剤が含まれているものが多く、ゴシゴシ磨くと細かい傷がついてしまうので、歯磨き粉を使用せず流水で洗いましょう。
- 部分入れ歯の金具の部分は変形しないように軽い力で磨きましょう。



## 其の貳

**定期的に「入れ歯洗浄剤」を使うべし！**



- 入れ歯洗浄剤は目に見えない細菌の繁殖を防ぎ、ブラシでは落ちにくい汚れを落とします。
- 入れ歯の素材や形、それぞれの特徴に合った洗浄剤を選びましょう。当院で販売している洗浄剤<キラリ>は、二酸化チタン配合でその触媒効果で洗浄・除菌します。義歯を痛めない中性タイプなので入れ歯の素材を問わず使用していただけます。



## 其の参

**入れ歯は丁寧に取り扱いましょう！**



- 入れ歯を長時間外に出したままで乾燥させてしまうと、ヒビ割れや変形の原因になります。水を入れた容器で保管しましょう。
- 60℃以上の熱湯やアルコールや漂白剤を使ってのお手入れは、入れ歯の素材である樹脂を変形させてしまう恐れがあります。入れ歯は水またはぬるま湯を使ってお手入れをしてくださいね。

入れ歯を長く快適に使うためには、  
丁寧なお手入れと定期的な医院でのメンテナンスが必要です！

歯科技工士の山北でした。



★お知らせ★

矯正診療日は20日(木)の午後です

院内研修のため28日(金)の午後は休診といたします



# たるみ歯科通信

2016年11月号 No. 71

こんにちは。受付の大嶋です。

おでんやお鍋が美味しい季節ですね♪

さて、今回の通信は「**歯ブラシの交換時期**」についてお話しします。

もしかすると、皆さんが今お使いの歯ブラシでは汚れをしっかりと落とせていないかもしれません！！



## ～交換の目安～

### 歯ブラシ

毛先が開いてきたら交換時期ですが、開いていなくても雑菌がいるので1ヶ月に1回の交換がオススメです。



### タフトブラシ

ブラシ部分が開いてきたら交換してください。



### 歯間ブラシ

ブラシが痛んだり針金が曲がったりしたら交換してください。



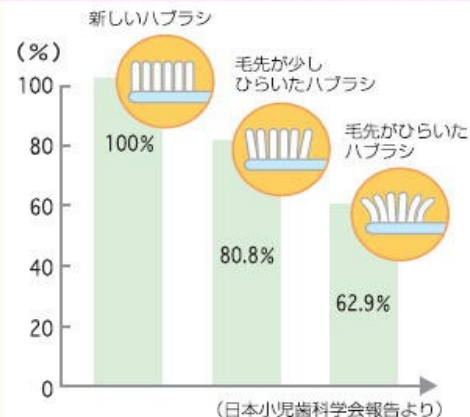
## ～磨いているのに意味がない！？～

毛先が開いた歯ブラシを使っていると「**プラークの除去率**」は**明らかに落ちます**。

1日3回歯磨きをした場合の歯ブラシの寿命は**約1ヶ月**とされています。

毛先が完全に開いていると同じ時間だけ歯を磨いても新しい歯ブラシの6割ほどしか汚れを落とすことができません。

### ハブラシの開き具合によるプラーク除去率



## ～明日誰かに話したくなる豆知識～

体の中でいちばん硬い部分はどこだと思いますか？

正解は「**歯**」です！！

骨よりも歯の方が硬いんです。ムシ歯を治療するときには硬いダイヤモンドのついた器具を使って歯を削っています。



**大事な歯を削らなくてもいいように、毛先の整った歯ブラシをきちんと使って、ムシ歯を作らないようにしましょうね♪**

## お知らせ

☆ 矯正診療日は **17日(木曜)の午後** です。

☆ 院内研修のため、**25日(金曜)の午前** は **休診** といたします。







# 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。

