

# たるみ歯科通信

2019年1月号 No.97

あけましておめでとうございます。院長の樽味です。当院では5日（土）午前中に年頭の全体ミーティングを行い、午後から今年の診療を始めました。

今年は5月に元号が変わり、ポスト平成の時代が始まります。10月には消費税率が上がりますし、超高齢社会を背景に『人生100年時代』や『健康寿命』といった言葉のみならず、最近では『フレイル』や『サルコペニア』といった専門用語まで目にするようになりました。そんな時代の変わり目のなかで大切にしたいのが、『ひたむきさ』や『情熱』といった人間のハートの部分です。ミーティングではこういった話をしながら、今年のスローガンとして、“皆で心をひとつにして、ひたむきに、ひとつのことに打ち込む!” という意味の、『一途一心（いちずいっしん）』という四字熟語を伝えました。

当院は2011年から、初診あるいは定期健診で来られた患者さんの口腔内写真とデンタルエックス線写真を揃えるよう診療システムを変えました。撮影した写真をパソコンに取り込み整理するにはスタッフ全員で取り組む必要がありますが、う蝕（虫歯）や歯周病による口腔内の変化を客観的に検証できるため、患者さんにも歯科医師・歯科衛生士にもメリットがあります。患者さんご自身によるホームケアや生活習慣に改善が見られれば、現状維持あるいは良くなってきたことを写真で直接確認できるので、患者さんそれぞれの安心感につながるとともに、私たちの喜びにもつながります。

今年も小児から高齢者まで、幅広い年齢層の方々の健康を守り育てることができるよう、スタッフ一同、一途一心に取り組んでいきたいと思っております。

明けましておめでとうございます。歯科衛生士の外村です。  
平成最後のお正月はいかがでしたか？  
うちには受験生がいるのでとても静かなお正月でした。



さて、皆さんは歯科医院で定期的に健診を受けられていますか？  
健康なお口の状態を維持するためには **定期健診を続けること** が大切です。

定期健診では

- ・ **ムシ歯や歯周病などの予防と早期発見、長期観察**
  - ・ **歯石除去、クリーニングなどのプロフェッショナルケア**
  - ・ **ホームケア（歯磨き・食生活など）のアドバイス**
- などを行ないます。



定期的に健診を続けてもらうことで、私たち歯科衛生士は皆さんそれぞれのお口の中の状態や生活習慣に合わせた指導やケアができるようになります。

お子様の場合は成長や環境の変化が大きいので、定期健診がさらに大切になってきます。**健全な永久歯列を育てる** ためにはその時のお口の中の状態に合わせた **歯磨き指導** や **間食指導** が必要です。そしてその指導では、生え変わりなどこれから起こる変化に合わせて必要なことをお伝えします。

定期健診の目的は「早く病気を見つけて治療をすること」ではなく「**そこが治療の必要な状態にならないようにしっかりケアをして、健康なお口の中をずっと維持できるようにすること**」です。

まだ受けられていない方は  
今年から定期健診を始めてみませんか！



# たるみ歯科通信

2019年2月号 No.98

こんにちは！ 歯科衛生士の木下です。

早いもので2019年に入ってもう1ヶ月が経ちました。

まだまだ寒い日が続いていますが、立春を境に春の足音が聞こえてきそうですね！

さてたるみ歯科通信では、今回から数回に分けて **ムシ歯予防に有効なフッ化物** の効果や使用法などを特集していきます♪

第1弾は「**フッ化物配合の歯磨き粉**」をピックアップします☆



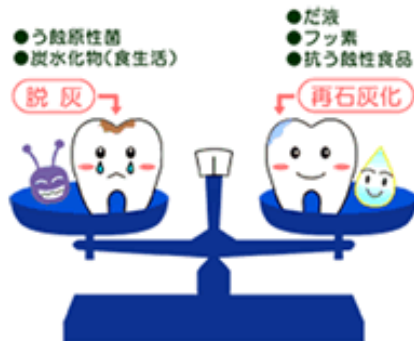
## そもそも、フッ化物の効果って・・・？

**フッ化物が歯に取り込まれると歯質が強化されてムシ歯になりにくい強い歯になります！**

歯の表面では、歯の成分であるミネラルがお口の中に溶け出してしまう「**脱灰**」とミネラルが歯の中に取り込まれて結晶化する「**再石灰化**」が繰り返されています。

このバランスが崩れて「再石灰化」が

「脱灰」を大幅に下回るとムシ歯が進んで歯に穴があいてしまいます。



いちばん簡単にムシ歯を予防できるのは「**フッ化物配合の歯磨き粉**」だと私たちは考えています。そこで！知っているようで知らない「**正しい歯磨き粉の使い方**」の**4つのポイント**をまとめてみました！

### ポイント①

**歯磨き粉はフッ化物が入っているものを選びましょう！**

《目安》 5歳まで・・・ 500 ppm

6～14歳・・・ 1000 ppm

15歳以上・・・ 1500 ppm



### ポイント②

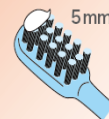
**1回の使用量を守りましょう！**

切ったツメ  
程度の量



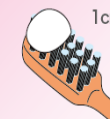
生え初め～2歳

先端から  
5mm位



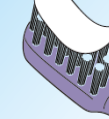
3歳～5歳

先端から  
1cm位



6歳～14歳

先端から  
2cm位



15歳以上

### ポイント③

**2～3分しっかり歯磨きをしましょう！**

### ポイント④

**《うがいは少なめで！！！！》**

ペットボトルのキャップ2杯分(大さじ1杯)のお水で**1回だけ**のうがいにしましょう！



うがいをできるだけ少なくするのがミソです！



## お知らせ

2月15日(金)の午前 は院内研修のため 休診 といたします。

# たるみ歯科通信

2019年3月号 No.99

こんにちは♪ 歯科衛生士の大西です！

寒さも少しずつ緩みはじめましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今年花粉がすごい勢いで飛散するみたいなので、対策はお早めに♪

さて、先月号では『フッ化物配合歯磨き粉』について詳しくお話をしました。

『うがいの回数を減らすこと』を実践できていますか？

それでも“やっぱりうがいをしたい方”や“うがいができない小さなお子さん”もおられますよね。今月はそんな方々へのおすすめのフッ化物、

『フッ化物配合ジェル』をピックアップします☆

## フッ化物配合ジェルの特徴

- \* 発泡剤無配合で泡立ちにくいので、**唾液と一緒に吐き出すだけでOK!**
- \* 研磨剤無配合なので、歯を傷つけにくい。
- \* お口の中の隅々まで広がって、フッ素が残りやすい。
- \* 年齢に対応した3種類4香味（右図参照）！  
好きな味を選んでムシ歯予防ができます♪



## お知らせ

院内研修のため **15日（金曜）午前** は **休診** と致します。

## 当院がおすすめするライオンのチェックアップシリーズ

種類			
味	ミント味	グレープ・ピーチ味	バナナ味
当院価格	650円	600円	600円
フッ化物濃度	1450ppm	950ppm	500ppm
対象年齢	15歳以上 殺菌剤(GPC配合)で 歯周炎予防にも◎	6歳以上	6歳未満 奥歯が生えてくる 1歳後半から使用可能

## 使い方

- ① 年齢に対応したフッ化物配合ジェルを選び、歯全体に塗布するように歯ブラシで広げる。（指で塗りこむのもOK!）
- ② 塗りこんだ後は、**うがいをしなくてもOK!**  
寝ている間は唾液の量が減り、ムシ歯になりやすいので、**就寝前にフッ化物配合ジェルを塗布する** のがおすすめです。

フッ素の力を効果的に発揮するには、  
しっかり歯に作用させるために、フッ素を長く  
お口の中にとどめておくことが大切です！





# たるみ歯科通信

2019年4月号 No.100

こんにちは。歯科衛生士の松下です。

今月で **平成** も終わり、来月から **令和** になります。

私は平成生まれなので寂しい気もしますが、令和元年も新しいことにどんどんチャレンジしていきたいと思っています。



さて、たるみ歯科通信は今月で第100号を迎えました。

これからもいろいろな情報を発信していきますのでよろしくお願い致します！

というわけで、記念すべき第100号は1月号からのフッ素シリーズ第3弾、『**フッ素塗布とフッ素洗口液**』についてご紹介します。

## 歯科医院でのフッ素塗布

歯科医院で使用するフッ素は高濃度（9000ppm）で、塗布すると歯の表面に「フッ化カルシウム」が作られます。この成分はお口の中に数ヶ月間留まって、少しずつフッ素を歯に供給し続けてくれます。つまり、歯科医院でフッ素塗布をすると、お口の中に「フッ素の貯金」をすることができるのです！

定期健診を受診の際には、一緒にフッ素塗布も行ないましょう！

お知らせ

★ 院内研修のため **19日（金曜日）午後** は **休診** といたします。

★ 「ヘルスケア 徳島ワンデーセミナー」に医院で参加するため、**20日（土曜日）午後** は **休診** といたします。

## ご家庭で使えるフッ素洗口液

「**歯磨きの後うがいを少なくすることがムシ歯予防のポイント**」と先月号でお伝えしましたが、うがいをたくさんしたい方やムシ歯になりやすい方には『**フッ素洗口液**』がおすすめです♪

《使い方》

- ① お伝えする量をキャップで計量して下さい。
- ② 洗口液がお口全体にいきわたるように30秒間ブクブクうがいをして下さい。
- ③ はき出した後はうがいをせずに1～2回つばをはきだして下さい。

《ご注意》

お子様はうがいが確実にできることを確認してから使用して下さい

（適応年齢目安：4歳以上）



歯科で処方する洗口液は市販の洗口液よりフッ化物濃度が高く（450ppm）、1本で約2ヶ月お使いいただけます！

先月号でご紹介したフッ素ジェルとフッ素洗口液は、使いやすい方を選んで歯磨きの後に使用して下さい。

3回にわたってフッ素についてお話ししてきましたが、ご家庭で毎日コツコツとフッ素を使い続けることがポイントです。

フッ素を上手に使って、しっかりムシ歯予防をしましょう♪

# たるみ歯科通信

2019年5月号 No.101

皆さんこんにちは、歯科衛生士の山下です。  
ついに「令和」がスタートしましたね。  
この春から新生活が始まった方も少し慣れてきましたか？  
新たに部活動や運動を始めた方もいらっしゃるかもしれませんね。  
そこで今回の通信では、「**スポーツマウスガード**」についてお話しします。



皆さん、ボクシングやラグビーなどの選手が歯に何かをはめているのを見たことがありますか？  
これは歯を守る防具で「**スポーツマウスガード**」といわれ、選手同士の接触が多い競技で広く使われています。最近では矯正装置をつけている人の増加もあって、安全のために装着が許可されるスポーツが増えています。また、ウエイトトレーニングなどで食いしばって歯を痛めるのを防ぐために使用しているアスリートもいます。



## <マウスガードの効果>

- ① 衝撃から歯を守る。
- ② 歯で唇や頬などを切らないようにする。
- ③ 歯で相手の体を傷つけないようにする。

マウスガードには「自分で簡単に調整して作る市販のもの」と「歯科医院で型を採って作るオーダーメイド」の2種類ありますが、お口にピッタリ合うように作製できるオーダーメイドのものがお勧めです。

	市販	オーダーメイド
安全性	低い	高い
適合	ゆるい、痛い	ピッタリ
会話	ほぼできない	できる
手軽さ	スポーツ店で購入し自作	歯科医院で作製
価格	安価	市販品よりは高価
形状		

Q：スポーツマウスガードの価格は？

A：2万円～（保険適用外）です。詳しくはスタッフまでご相談ください。

Q：どのくらい使えますか？

A：使用頻度や競技内容にもよりますが、すり減りの早い方では1年に1回くらいで作りかえが必要なこともあります。

Q：何歳から使えますか？

A：生え変わりが終わった中学生頃から作ることが出来ます。  
成長期の間は作りかえの回数が増えることもあります。

## お知らせ

・5月の矯正日は**16日（木曜）の午後**です。

・**ホワイトニングキャンペーンを行ないます！！**  
ホームホワイトニング通常**32,400円**のところ、  
キャンペーン価格**20,000円**です！



# たるみ歯科通信

2019年6月号 No. 102

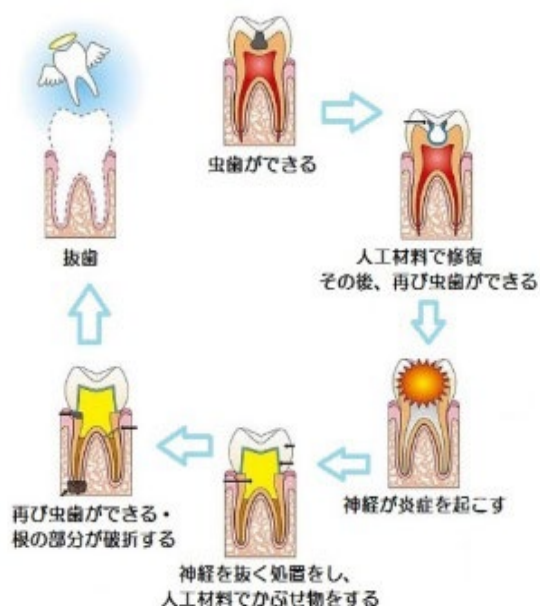
こんにちは、歯科助手の堀です。

長いゴールデンウィークが終わったと思ったら、急に暑くなってきました。気温の変化が激しいので、皆さん、お体に気をつけてくださいね。

さて今回の通信では、『**私たちが治療計画を立てる時に大切にしていること**』についてお話しします。

どんな治療法にも利点・欠点があり、100%確実といえる方法はありません。なので、私たちはその方の年齢・背景なども考慮して、『**今は治療しない**』という選択肢を含めた何通りかの治療方針をお伝えするようにしています。

歯科では、歯を削ったり、歯や神経を抜いたりした後に人工材料（樹脂や金属など）を詰めたり被せたりする治療が多いです。しかし、残念ながら、人工材料は時間が経つとお口の中でだんだん劣化していきます。そして運悪く再治療を繰り返されると、残っている歯質が薄くなって、歯を失ってしまうことにつながります。



歯科は命に関わる緊急の医療ではなく、「食べる」「しゃべる」「笑う」といった皆さんの日々の生活に密着した医療です。このため私たちは、**問診で得られた患者さんの想いや望みにできるだけ沿うように**、複数の治療方針を立ててお伝えすることを大切にしています。

訊く（問診）

伝える

- ・患者情報（年齢、職種、家族等）
- ・来院動機（なぜこの医院に来たのか）
- ・既往歴、喫煙歴、服薬情報

- ・可能な限り複数の選択肢
- ・それぞれの利点、欠点
- ・治療しなかった場合の説明

私たちが「緊急性が低い」と診断した場合には、『**今すぐには治療せず、定期健診で長期観察を続けながら、変化があれば治療を始めませんか？**』という提案をすることもあります。

これは、当院では患者さんのお口の中の写真・レントゲン写真などの資料を定期的に揃えてお口の中の状態の変化を追えるようにしていることと、ムシ歯や歯周病は生活習慣病であり、ちょっとした努力や工夫でその進行をコントロールできることがその理由です。

私たちは『**複数の治療方針を示すこと**』や『**長期観察のスタイル**』がその方にとって**価値のある歯科治療につながる**と考えています。

お知らせ

- ☆ 矯正診療日は、**20日(木)午後**です。
- ☆ 院内研修のため、**21日(金)午前**は**休診**いたします。



# たるみ歯科通信

2019年7月号 No.103

こんにちは、歯科衛生士の岡本です。

早いもので一年も半分が過ぎ、梅雨が終わるといよいよ今年も暑い夏がやってきます。夏バテせずにより切りたいですね！

今月の通信は、皆さまから最近よく質問を受けることの多い『舌がん』についてお話しします。



## 「舌がん」について

「舌がん」は、お口の中にできる腫瘍（口腔がん）の約60%を占めます。

「舌がん」患者の男女比は約2：1と男性に多く、50歳代後半に多く発症しますが、20～30歳代の若年者にも時々みられます。



「舌がん」の原因は明らかではありませんが、飲酒や喫煙などによる刺激や、欠けた歯を放っておいたために長期間にわたってそこが舌に擦れることによる刺激などが原因で引き起こされるのではないかと考えられています。



舌だけでなくお口の中は自分で鏡を用いて見ることができるので、「口腔がん」は早期に発見できることが多いのですが、できものを口内炎だと思い込んで治らないまま放っておくと進行してしまうこともあります。2週間経ってもいっこうに治らないできものには要注意です。

## 口腔がんのセルフチェックリスト

明るい光の下で鏡を使って「唇の裏側」「歯ぐき」「頬の粘膜」「舌の両脇」「舌と歯ぐきの間」「下あごから首にかけて」をよく見て、触ってみてください。

- ・白い斑点や赤い斑点はありませんか？
- ・治りにくい口内炎や、出血しやすい傷はありませんか？
- ・盛り上がったできものや硬くなったところはありませんか？
- ・顎の下と首の脇に腫れはありませんか？
- ・食べたり飲みこんだりがスムーズにできますか？

「日本口腔外科学会」HPより

気になる項目のある方はご相談ください。  
必要があれば口腔外科での精密検査をおすすめします。



## 7月の予定

- ☆ 院内研修のため **19日（金）の午前** は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **25日（木）の午後** です。



# たるみ歯科通信

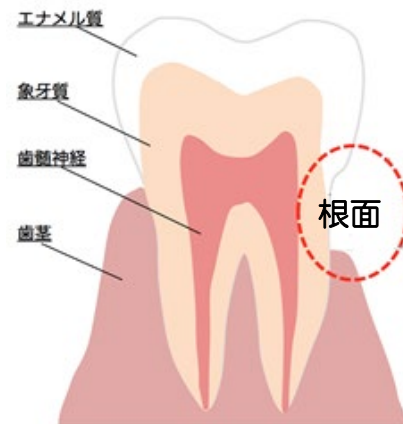
2019年8月号（第104号）

こんにちは、受付の大嶋です♪  
毎日、暑い日が続いていますね！  
熱中症にならないよう、水分補給はしっかりしてくださいね！  
さて今月は「**根面う蝕（歯の根の部分のムシ歯）**」についてお話します。  
ご高齢の方や歯周病の方には特に注意が必要なムシ歯です！



## 根面う蝕とは？

年をとるにつれて少しずつ歯茎がやせたり、歯周病が進行して歯茎が下がったりすると、歯の根っこの部分（根面）が出てきます。この部分は「**エナメル質**」よりも酸に溶けやすい「**象牙質**」で出来ており、とても**ムシ歯になりやすいところ**です。  
ここに出来たムシ歯が「**根面う蝕**」で、このムシ歯は進行がとても早く、歯茎に近い低い位置にできるので、治療をするのが難しいことも多いです。



こんな方は **注意**

- 歯周病の方
- 歯茎が下がってきた方
- 知覚過敏の方
- 歯ブラシ圧の強い方
- 歯ぎしりやくいしばりをする方

## 歯磨き方法

フッ素入りの歯磨き粉を使用して、  
**（オススメはチェックアップ・スタンダードです♪）**  
フッ素が流れてしまわないように、  
うがいは、お水少なめで（大さじ1杯程度）1回にしてください。



「根面う蝕」はとても進行が早いので、  
ご家庭でのケアだけでなく、定期健診にお越しただいて  
定期的にチェックしていくことも大切です！！



お盆休みのお知らせ



8月10日（土）午後 から  
8月17日（土）午前 まで休診です。

8月17日（土）午後から通常診療をいたします。

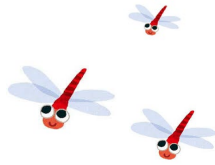




# たるみ歯科通信

2019年 9月号 No.105

こんにちは。歯科衛生士の田淵です。  
とにかく暑かった今年の夏ですが、9月に入って  
少し涼しくなってきたでしょうか。  
皆さん、体調崩さないように気をつけましょうね！



さて今回の通信は、新学期が始まった中高生の皆さんに向けて、  
「中高生のムシ歯予防」についてお話しします。

中高生は部活や塾などでとても忙しく、健診で歯医者に行く時間を作ることがとても難しい年代です。  
そして夜遅くに間食をしたり、部活でのスポーツ飲料を飲むようになったり、さらには疲れて歯磨きをせずに寝てしまったりとどうしても生活が不規則になりがちです。  
ですが、お口の中にあるのは生えただけの未熟な永久歯ですので、油断するとお口の環境が悪くなってすぐにムシ歯ができてしまいます。



## お家でのセルフケア

### ① フッ素入りの歯磨き粉を使いましょう！

フッ素は歯の表面を強化し、ムシ歯菌の働きを弱めてくれます。  
歯磨きのあとのうがいは少量にし、(うがいは1~2回で)  
お口の中にしっかりフッ素を残すことがポイントです。

### ② 間食の摂り方を気をつけましょう！

甘いものを食べている時間が長かったり、間食の回数が多かったりすると、ムシ歯がでやすくなります。  
ダラダラ食べるのはやめましょう。



### ③ 歯磨きをしっかりとしましょう！

プラークが残っていると、ムシ歯や歯肉炎だけでなく、口臭の原因にもなります。歯と歯の間にはフロスを使うと効果的です。

## 歯科医院での定期健診

定期健診では皆さんの生活習慣をお聞きし、ひとりひとりに合わせた間食指導や歯磨き指導を行ないます。  
また、定期的にレントゲン写真を撮ってムシ歯になりかけているところがないか、見えない部分までしっかりチェックします。  
そして専用の機械を使ってお口の中のクリーニングを行ないます。



この時期にしっかりした生活習慣を身につけて、  
定期的に健診に通うことを習慣づけることがとても大切なのです！

## 9月の予定

- ★ 淡路島での勉強会「淡路デンタルフォーラム(ADF)」に参加し、  
医院の取り組みを発表するため、**7日(土)**は**休診**といたします。
- ★ 矯正診療日は**19日(木)**午後です。

# たるみ歯科通信

2019年10月号 No.106

こんにちは、歯科衛生士の瀬川です。

だんだん涼しくなり秋がやってきたなと感じますね。  
先月私たちは淡路島で行われた ADF という勉強会に  
スタッフみんなで参加し、受付・助手の桑形と堀が

「当院のカウンセリング」について発表をしました。  
しっかり準備したかいもあって「審査員特別賞」を頂きました。  
これからもより質の高い診療ができるようにチーム一丸となって  
頑張っていきますのでよろしくお願いいたします！

さて、今月の通信は「唾液（だえき）」についてお話しします。



唾液はお口の中を潤すだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭・ムシ歯・歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守ってくれます。

## 唾液が減る原因は・・・

口呼吸・加齢・ストレス・薬の副作用・口腔乾燥症・全身疾患によるものなどさまざまです。

## 唾液が減ると・・・

口の中が乾燥してネバネバするだけでなく、口臭や舌痛がしたり、ムシ歯や歯周病にかかりやすくなったりといろいろな問題がおこります。

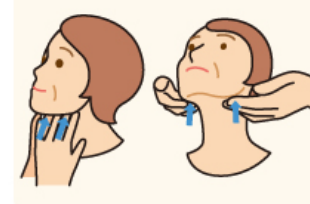
唾液の量を増やすにはお口の周りをよく動かしてしっかり刺激することが大切です。ご自宅でも簡単に出来る方法を2つご紹介します。

## ☆唾液腺マッサージ☆

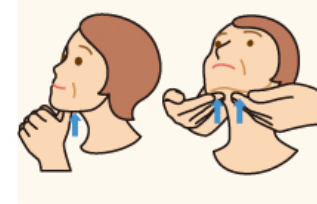
### ① 耳下腺（じかせん）



### ② 顎下腺（がっかせん）



### ③ 舌下腺（ぜっかせん）



このマッサージを1日5回～10回繰り返しましょう。

## ☆あいうべ体操☆

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ

あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少しでOK！

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート！

べ



●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

唾液を増やしてお口の中の環境を良くしましょう！

## 10月の予定

★ 矯正診療日は 10/17 (木) 午後 です。

★ 院内研修のため 10/18 (金) 午前 は **休診** です。



# たるみ歯科通信

2019年11月号 No.107

こんにちは。歯科衛生士の安井です。

季節が進み、少しずつ肌寒くなってきましたね。

今月は歯科衛生士としての技術向上のセミナーに参加しますので、より良い治療ができるよう頑張ってお勉強してきます！

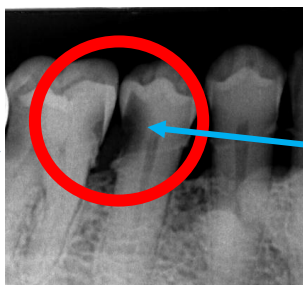
さて、今月の通信は「**X線（レントゲン）写真**」についてお話しします。歯科で使用する X線写真は何種類かありますが、今回は最もよく撮影する「**デンタルX線写真**」についてご説明します。



## デンタルX線写真とは・・・

フィルムをお口の中に入れて3～4本の歯を撮影し、歯と歯の間や骨の中など見えない場所を正確に確認することができる撮影方法です。

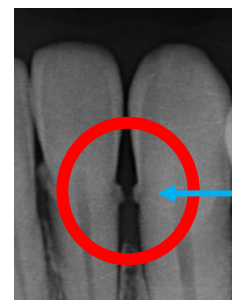
下の写真では何も無いように見えますが、デンタルX線写真で見ると歯と歯の間に大きなムシ歯ができています。



黒い部分が  
**ムシ歯**です！！

他にも歯石の付き方や骨の位置をみて歯周病の進行具合を見たり、乳歯の下にある永久歯の状態を確認したりすることも出来ます。

例えば・・・



でこぼこしているのが  
**歯石**です！！



乳歯の下で生える  
準備をしているのが  
**永久歯**です！！



神経が傷んで  
歯の根の先に膿が  
たまっています！！



歯の根がタテに  
折れています！！

X線の被爆量って心配ないの？



歯科用 X線撮影機はデジタル化されており、ごく微量な X線量で鮮明な写真を撮影できますので、人体への影響は心配ありません。

当院では定期的にデンタル X線写真を撮影してお口の中の変化を確認し、

**『より正確な診断』と『より質の高い治療』**を行なっています。





# 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。



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と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