



# たるみ歯科通信



2021年 7月号 No.127

こんにちは、受付の桑形です。  
今年は梅雨入りが早かったので、梅雨が明けるのが待ち遠しいです。  
もうすぐ子供たちにとって楽しみの夏休みが始まりますね。

今回は **歯磨き後のうがいの回数** についてお話します。  
歯を健康に保つためには、歯磨きの仕方だけではなく  
歯磨き後のうがいがとても大事なポイントなのです。



## 歯磨き後のうがいを何回していますか？

歯磨き



うがい



歯磨き粉にはたくさんの有効成分が入っていて、その多くには  
ムシ歯予防に効果のある「フッ素」が含まれています。  
フッ素には歯の石灰化・修復を促す大事な役割があります。



歯磨き粉を吐き出したあと何度もうがいしてしまうと、  
口の中に残るフッ素が流れていってしまいます。

## すすぎは少ないお水で 1 回

歯磨き後は 5~15ml (大さじ1) の少ないお水で、  
5秒間程度ブクブクと 1 回だけすすぐことをおすすめします。  
歯磨き後は 1~2 時間は飲食を控えるとさらに効果的です。



うがいの回数に注意しましょう！！

## ★ NEW ★

チェックアップスタンダードに  
新しいフレーバーが仲間入りしました！！  
柑橘系の爽やかなフレーバーです。  
低発砲タイプでうがいも少なくてできます。

シトラスミント  
(¥600)



当院では「**小児歯科専門医**」が毎日診療しています。  
お子様のお口のことでも気になることがあればお気軽にご相談下さい。

### ★ 7月の予定 ★

矯正診療日は **7/29 (木) 午後** です。  
**7/24 (土)** は **休診** といたします。

