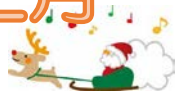




まつえだより 12月



開院1周年を迎えました！

お陰様で、開院1周年を迎えることになりました。心より感謝申し上げます。これからも皆様のお口の健康を守るため、スタッフ一同取り組んで参ります。今後とも宜しくお願い致します。



今月のお話…みなさん、正しい歯磨きできていますか？

正しい歯磨きのポイントは「**プラーク（歯垢）をしっかりと取り除くこと**」です。プラーク（歯垢）は生きた細菌の塊で、虫歯や歯周病の原因になります。粘着性があるためうがいでは取れません。このプラーク（歯垢）をきれいに取り除くことができるよう正しい歯磨きを行いましょ！

◎歯磨きの回数・タイミングは??

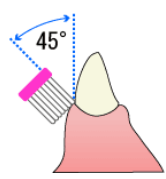
1日3回を目指しましょう。（朝食後・昼食後・就寝前）

特に**就寝前の歯磨きは重要**です！！寝ている間は唾液量が低下するため、口内の細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

◎歯磨きの方法

バス法

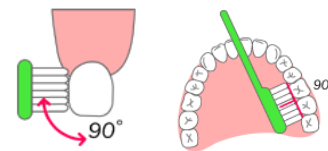
歯垢・歯石がたまりやすい歯と歯茎の間の溝を磨く方法。



45度の角度で、歯と歯茎の間に毛先を入れ、1mm程度のストロークで前後に細かく歯ブラシを動かします。毛先が歯と歯茎の境目から離れないようにします。

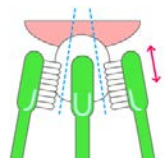
スクラッピング法

歯ブラシの毛先を、歯の面に直角にあてて、歯の表面磨く方法。



大きく動かしたり、力を入れると毛先が寝てしまうので、毛先を立てたまま細かく動かします。

毛先を上手く使いましょ！



歯の表面は曲面になっていますので、歯の表面を3つに分けて歯ブラシの毛先を使って磨きましょ。

歯ブラシ以外の道具を上手く使いましょ！



歯ブラシは1か月に一度は交換しましょ！！

歯ブラシは毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢（プラーク）を落とせません。そして、毎日歯ブラシを使用していると、目に見えない汚れ、雑菌が毛に付着し、不潔になります。歯ブラシの使用後はよく洗い、乾燥させるようにしましょ。



まつえだ歯科