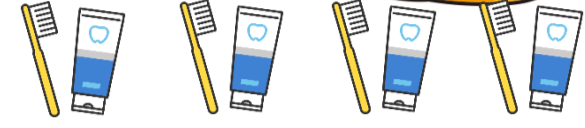


まつえだより



歯みがきの必要性とは？



歯みがきの主な目的は、歯に付着する**プラークの除去**です。
 プラークは細菌の集まりであり、むし歯や歯周病の元となりますが、色が歯に似ているため、見落としやすいです。
 さらに、水には溶けず、歯の表面に固着するため、うがいだけでは取り除けません。このため、効果的な歯みがきが何よりも大切で、プラークをしっかりと落とせば、むし歯や歯周病のリスクを減らせます。

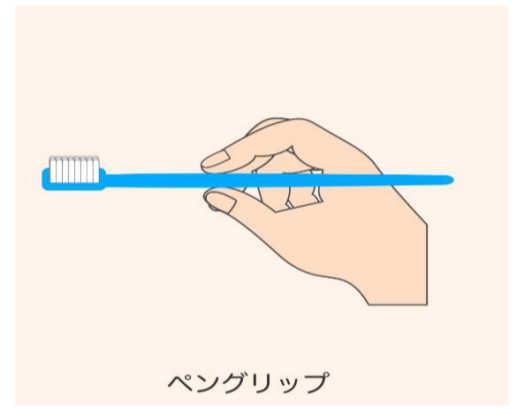


歯ブラシの持ち方は2種類



ペングリップ

「ペングリップ」は、鉛筆を持つように握る持ち方です。
 この方法では、歯ブラシの動きがスムーズになり、力の調整も簡単のため、効率的にブラッシングできるのが特徴です。また、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。しかし、指先に一定の力が求められるため、小さな子どもや筋力が低下した方には適していない場合があります。



ペングリップ

パームグリップ

「パームグリップ」は、安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。
 力を入れすぎると歯ぐきを傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。さらに、歯ブラシを歯に当てる力が加わりやすく、細かい動きが難しい場合もあるため、優しく、細やかな動きを心がけましょう。また、手のひらと親指を使った持ち方は、力が入らない場合や手首に問題がある方に適しています。



パームグリップ

まとめ

自分に合った歯ブラシの持ち方で、毎日のケアを心がけましょう。また、歯ブラシを濡らしてしまうと、薬用成分がすぐに流れるため効果が発揮されません。さらに、歯の間や歯ぐきとの接触部分、歯のかみ合わせ部分は、歯垢が蓄積しやすいため、意識して磨きましょう。すすぎやうがいの水の量は、少なめで、歯ブラシの使用後は水分を拭き取って保管する必要があります。また、むし歯のリスクを下げるためには、食後30分以内と就寝前に歯みがきをするようにしてください。

期間：10/1(火)～31(木)
 受診されたお子様にお菓子(チョコ&グミ)をプレゼント(^^♪
 当院でお配りするお菓子は虫歯になりにくいモノとなっています！

HALLOWEEN