

つつみした歯科News

H26 5月号

〒533-0022 大阪市東淀川区菅原6-19-4

TEL: 06-6160-4618
HP: www.tsutsumishitashika.com



今の特集

ハミガキ

お口の2大疾患といえはムシ歯・歯周病です。
ならない為の大切な毎日の日課はハミガキです。
今回はハミガキの**基礎**についてお話ししましょう!



<p>回数</p> <p>ベストは朝・昼・夜食後の3回です。 特に寝る前のハミガキは、時間をかけ、菌を減らすことがとても重要!</p>	<p>当て方</p> <p>全体的に歯と歯茎の境目にブラシを当てる。プラス前歯は歯に対して縦方向にあてる。</p>	<p>動かし方</p> <p>歯にブラシを正しく当て細かく動かします。 歯を一本一本磨くように!!</p>
<p>持ち方</p> <p>代表的な持ち方に鉛筆持ちがあり、適度な圧がかけられ</p> <p>細かい動かし作にピッタリ</p>	<p>力加減</p> <p>マッサージ感覚で優しく!! 力強く磨いてしまうと、歯茎に傷がついたり 歯がすりへる原因に</p>	<p>時間</p> <p>目安としては約10分を目標に♪♪ 寝ている間は、菌が増えやすいので夜寝る前は、時間をかけて磨きましょう。</p>

オススメのブラシコーナー

lion 当院人気No1
DENT EX Systema 44M
歯茎に優しい当たり心地で
歯と歯の間や歯周ポケットにも
届きやすい本。毛の硬さ→フツウ

GC 歯科衛生士に人気
ruscello (ルシエロ)
ブラシの先端がとがっていて
細かいすきまにも最適です。
女性や10才以上のお子様にも
オススメです!! 毛の硬さ→フツウ

PENFIT (ペンフィット)
毛の硬さ→かなりやわらかめ
歯周病の方専門のハブラシ。
腫れて痛みのある歯茎にも
やさしく歯周ポケットを
お掃除!!

