

つつみした歯科News

H28.7月号 〒533-0022 TEL: 06-6160-4618
大阪市東淀川区菅原6-19-4 HP: www.tsutsumishitashika.com

ハミガキについて

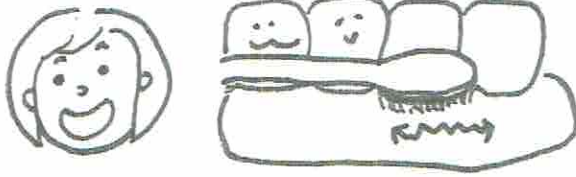
虫歯・歯周病を予防するには、毎日の歯磨きがとても重要です。
今回は、その歯磨きの基礎について説明します。

◇ 歯磨きは **1日3回** 毎食後に行うのが理想です。
1日3回磨けない方は夜寝る前に10分間は磨きましょう!!

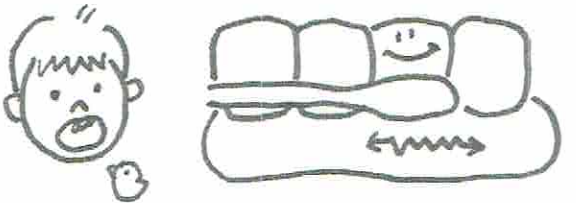


◇ 持ち方は鉛筆持ちで持ちましょう

◇ 動かす方は、歯を一本ずつ磨くように細かく動かします
その時に力強く磨くと、歯ぐきが傷ついたり、歯がすりへる原因になります。



大人の場合
歯と歯ぐきの境目に
☆ ブラシを当てます。



子どもの場合
歯の表面に斜めに
☆ 歯面に当てます。

おすすめ歯ブラシコーナー

大人の方におすすめ

DENT EX Systema 44M!	PENFIT
毛の硬さ 3つつ	毛の硬さ やわらかめ
歯ぐきに優しい当たり	重度の歯周病の方に
心地で歯と歯の間や	おすすめ歯ブラシです。
歯と歯ぐきの境目にも	歯ぐきが腫れて痛む方
届き、汚れを除去します。	でも優しい歯と歯ぐきの
当院で人気の歯ブラシ!	境目がお掃除できる
	歯ブラシです。

お子様におすすめ

DENT EX Kodomo	
14M (仕上げ磨き用)	
13M (子ども用歯ブラシ)	
6才位までのお子様がお使い	
子ども用歯ブラシと仕上げ磨き用	
の2種類があるので使い分けて	
頂く事をおすすめします。	