



つつみした歯科News



R4. 2 月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

大阪市東淀川区菅原6-19-4 HP: www.tsutsumishitashika.com

＼もしかしてわたし... 着色しやすい?? /

- ✿ 丁寧にハミガキをしない
- ✿ エナメル質が薄い
- ✿ 口呼吸をしている
- ✿ 色のついた飲食をする

↑色はわたしさん!!

チョコレート、ココア、いちご、豆腐、納豆

カレー、緑黄色野菜

ウーロン茶、抹茶、紅茶、コーヒー

アイスは、赤ワイン

＼どうすれば着色しにくくなる? /

歯医者で定期的に
お掃除するのがいちばん!!



お家でも着色しにくくおろし行動を!



飲食後は
口をゆすぐか
水を飲む



ガムを食べて
口をゆすぐ

ハブラシでゴツゴツ磨きすぎたり
薬局に売っている着色除去グッズ
をいっしょにと歯が弱くなることも...

着色が気になる
前歯を一番初めに
歯磨き粉をつけて
磨く



色の濃い
調味料等は
着色しやすい



その他、気になることがありましたら
お気軽に医師や衛生士にご目言くださいね ✿✿