

Happy New Year



今月のテーマは 歯みがき についてです。

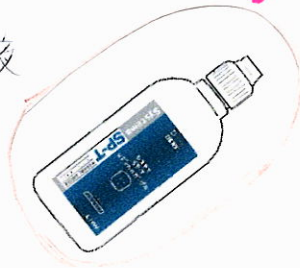
ムシ歯にならないようにするためには、毎日の歯みがきがとても大切です。

## ○ブラッシングのポイント○

- ① えんぴつを持つような形で **やさしく** にぎりましょう
  - ② 歯ブラシは **小さく** 動かしましょう
  - ③ 1つの歯で **10~20回** くらい磨きましょう
  - ④ 歯ブラシの **かたさ** に気をつけましょう
- ※ かたさに不安の場合は、スタッフまでご相談下さい。

他にも歯ブラシ以外に使用する**効果的なものとして...**

洗口液



歯間ブラシ



フロス

## ○やてはいけない歯の磨き方○

- ① 歯磨き粉をたっぷりつけて歯を磨く
  - 石研磨剤が含まれている場合、量が多いと歯肉が削られ **知覚過敏** になる可能性があります。
  - 口内がスッキリするため歯に汚れが付き、磨いた気分になります。
- ② かたい歯ブラシで磨きすぎる
  - かたい歯ブラシで **磨きすぎると**、エナメル質を傷つけてしまう事があります。
  - エナメル質が削れると **知覚過敏** になる可能性があります。

1月の休診日  
カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				