

みずほ歯科だより

VOL. 28

ようやく過ごしやすい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
季節の変わり目や朝晩と日中の気温差で体調を崩される方が多いようです。
秋は「食欲の秋」なのでおいしいものをいっぱい食べて
元気に冬を迎えられるようにしたいですね(*^ ^*)

歯科衛生士 村田

電動歯ブラシの豆知識！

電動歯ブラシとは簡単に説明すると電気の動力により
自動でヘッド（歯ブラシの頭の部分）が動く歯ブラシのことです。
はじめは障害のある方が使えるようにとアメリカで開発され、
その後誰でも使えるようにと製品化され、
今では100円ショップにも売られているくらい
身近なものとなっています。



★電動歯ブラシの効果的な正しい使い方★

大切なのは動かさないことです。
電動歯ブラシはふつうの歯ブラシのように
「ゴシゴシ」動かす必要はありません。
動かしてしまうと逆に磨き残しが多くなったりします。
歯の表面はもちろん、歯と歯の間や歯と歯茎との境目などに歯ブラシの
毛先を当てるだけできれいに磨けます。



電動歯ブラシを使うと磨いた気になってしまいがちですが、
正しい磨き方ができていてこそ、きちんと汚れが落とせるものです。
正しい使い方をしっかりマスターしましょう。

10月の休診日

月	火	水	木	金	土	日
					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						

赤字が休診日となっております。

22日（土）は歯科医師会行事のため
休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願いいたします。

下松みずほ歯科クリニック

