

みずほ歯科だより

秋も一段と深まり肌寒い季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
私は食欲の秋を満喫し過ぎて体重増加中です。
これからは食欲の秋からスポーツの秋に変更しなければと思う今日この頃です。
みなさんも食べ過ぎには気をつけてくださいね。

歯科衛生士 村田

着色についての豆知識

ある日ふと気がつく歯に茶色い着色が・・・・。
いくら歯磨きをしても着色はなかなかとれないものです。

《 原因 》

原因は歯垢（磨き残し）だったり、加齢によるものだったりしますが、
多くはお茶やコーヒー、ワインなどのステインだったりします。

《 予防するには？ 》

- 1、着色が付きやすい飲食物・嗜好品をセーブする
コーヒーやお茶、ワイン、カレー、タバコなどの着色が付きやすいものを頻繁にとる人は控えめにしてみましょう。
- 2、1であげたものをとったあとにすぐにゆすぐか水を飲む
すぐにゆすぐか水を飲むことにより色素が沈着するのを防ぎます。
- 3、研磨剤入りやステイン除去成分の入った歯磨き粉を使う
ジェル状など、研磨剤がはいってない歯磨き粉もあり、
これでは着色を取り除くことができません。

以上のことに気をつけてみましょう。

11月の休診

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				

赤字が休診日となっています。

11日（金）は市の3歳児健診のため
午前中は12時30分までの診療となります。
ご迷惑をおかけ致しますが、
よろしくお願いします。

下松みずほ歯科クリニック

