

たるみ歯科通信

2011年 7月号 NO.7

歯ブラシのQ&A



歯ブラシの取替え時期は？

歯ブラシの毛先が開いてきたら、取替えの合図です。使うほどに毛先の弾力が失われて、ブラッシング効果が低下するので、毛先がそろっていても、大体約1ヶ月をめぐりに取り替えましょう。



歯磨き粉の効果は？

歯垢はブラッシングだけで十分に除去できます。歯磨き粉をつけると、唾液がたくさん出てきて、時間をかけて磨けなくなるので、歯垢除去のためには、歯磨き粉を付けすぎないようにすることをおすすめします。歯磨き粉には、『ムシ歯予防』『歯周病予防』『着色予防』などの様々な種類のものがありますので、目的にあったものを使いましょう。



ブラッシングだけで歯垢は落ちる？

歯と歯肉の境目の歯垢は、基本的にはブラッシングで落とせます。ただ、人によって歯並びや歯ぐきの状態は様々なので、それに合わせて「歯ブラシの持ち方」や「毛先の当て方」などを工夫する必要があります。

また、歯と歯の間に入り込んだ歯垢はブラッシングだけでは完全に除去できないので、デンタルフロスや歯間ブラシなどを補助的に使います。ただし、自己流で使うと歯ぐきを傷つけて逆効果になることもあるので、歯科医や歯科衛生士に正しい使い方を教わってくださいね。

こんにちは。受付の矢野です。

この季節は学校検診で受診をすすめられたお子さまがたくさん来院されます。ムシ歯だけでなく、歯垢・歯石の欄にチェックがあるお子さまも来られます。

夏休みに入ると間食も増えると思いますので、その分、歯磨きもしっかりやりましょうね！

お子さまだけではありません。大人の方も1日1回でも時間をしっかりにとって磨かれることをお勧めします。

例えば、湯船につかりながらの歯磨きは、時間をかけて磨けるだけでなく、血行がよくなってマッサージ効果も高まるので、おすすめですよ。



お知らせ

- ◇ 診療矯正日は 14日(木) の午後です。
- ◇ 院内研修のため、6日(水) の午後と 16日(土) の午後は 休診 と致します。ご了承下さい。

キャンペーン中

ただいま音波ブラシPRINIA(プリニア)

¥9,975→¥8,000

残り数台です。ぜひお試しください。

