

歯〜トフルニュー〜ス



ブラッシングの方法をご紹介します!

歯ブラシの つま先、わき、カカトを使い分けて

1日1回、時間をかけてていねいに

今の若い世代は、朝シャン感覚で歯をみがきます。ポケットやバッグの片隅に歯ブラシをしのぼせ、食べたら気軽にシャカシャカシュッシュュ。ぜひ皆さんも真似してほしいことです。そしてせつかくの歯みがきですから、ぜひ効果的にみがいて下さい。「みがく」と「みがけている」では大違いなのです。



食後すぐに歯をみがくのはなかなか大変です。専門家の研究では、1日3回短時間みがくよりも、1日1回ていねいに時間をかけてみがいたほうが効果的という報告もあります。1日の最後にご苦労様のいたわりを込めて、あなたの歯をブラッシングしてあげましょう。そこで、効果的な歯みがきの方法をお教えます。

歯垢がよく取れる"毛先みがき"とは

むし歯や歯周病の原因は歯垢です。この歯垢をとらないと歯をみがいたとはいえません。歯垢がたまりやすいのは、歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目です。そこを上手にみがくには、歯ブラシのつま先・わき・カカトを使い分け、歯ブラシの毛先がいつも歯に直角に当たるように、歯を3つの面(近心面・遠心面・磨面中央)に分割して力を入れず小刻みに動かしてみがきます。こうすると、歯垢がよく取れます。



最近では3つの部分に色分けされた歯ブラシも登場しています。さあ、トライしてください。コツをつかむとホラ、簡単でしょ。

日に日に寒くなってきています。もう少しで暖房が必要な季節となりました。朝晩は気温差があるので、お身体には気をつけてください。みなさんは、ハミガキをする時、どのように歯ブラシをお使いですか？



多分、横にして使う方が多いと思います。しかし、歯ブラシは色々な部位を利用して、効果的にみがくことが大切です。歯科医院でブラッシング指導を受け、歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」などの正しい使い方を習うことをお勧めします。そして、正しいブラッシングをして健「口」な生活を送って頂きたいと思っております。

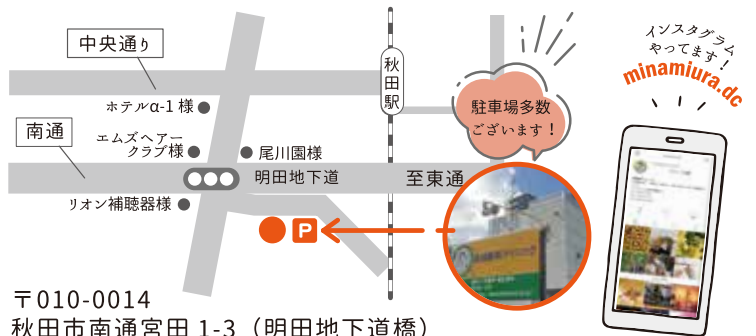
一般歯科
小児歯科
矯正歯科

南浦歯科クリニック

平日 am9:00 ~ pm12:00 / pm3:30 ~ pm6:30

土曜 am9:00 ~ pm12:00 日曜・祭日 休診

★ 治療内容の充実と待ち時間短縮のため、予約制を導入しております。お電話・ホームページよりご予約の上、ご来院ください。



〒010-0014
秋田市南通宮田 1-3 (明田地下道橋)

☎ 018-836-1184

<https://www.minamiura-dc.jp>

