



歯科衛生士
浦見子の

予防の
ためじゃ!

「基本のちゃんとした歯みがき」

「歯肉が赤くはれている」「歯が浮いて食べ物がかめない」「冷た・水でうがるとしみる」...など、思っていることはありますか? ひよとしたら、歯周病が原因かも。だから歯が予備軍となっている歯周病予防のため、ちゃんと歯みがきをもう一度見直してみよう。



- ポイント① 力を入らず、歯と歯ぐきの境目をみかく。
「ゴシゴシしない」とみがいた感じがしない...なんて、思いませんか? 歯みがきはつめを押しすぎると歯ぐきならぬ、程度で軽く力で行いましょう。歯と歯ぐきの境目は、ハブラシの毛先を45度の角度で当て、細かく前後に動かします。
- ポイント② 1本の歯に20回くらいみがきが必要。
歯みがきは力で一か所をみかくのではなく、面をみかくもの。1本の歯につき20回くらいハブラシを垂直に動かしながらみがきます。
- ポイント③ ハミガキ剤の量 = 薬用成分の量
歯みがきに必要なハミガキ剤の量として、大人で約1cm程度が目安
- ポイント④ すすみ水は10mlの水を2回
歯みがき後、うがいをせずに口を拭いてはダメ。歯周病、口臭、歯周病予防効果のある薬用成分が流れてしまいます。10mlの水を2回に分けて、口全体に水をよく流してすすむのが充分です。
- ポイント⑤ ハブラシ交換は月1回。
「フ、フ、」息がらなるのが、ハブラシの交換。
「毎月8日は交換」などと決めておきましょう。
- ポイント⑥ 歯間ブラシとデンタルリンスを併用して完璧!

♪ マイブーム

キャラ弁(キャラクター弁当)にはまっています。 by馬立あすな

これは私の最高の出来物だ。見たらカレーパンマンです。目はキズカマボコ。鼻はほほんじん。後ろのりをチョコチョコキッ。卵でまいた。こはんにのけるだけで、子供の喜ぶ顔がみえて作ってますが、今回は自分で食べました。(笑)
他にも簡単でかわいくできる弁当があるから教えてくだいね。



山田友美の子育て日記

蒸し蒸し〜蒸し蒸し〜季節になり、うちの嫁娘も毎日汗ばくです。暑い大キライなジャンパーも、さすがに目をつぶる家には、いけません。「これーこれー」と言いつけられ、お湯を頭からかすつとすると、びしょと頭を干す。必死になって待つかみえ、いすす。ずいぶんたくましくなってきた。お母さんへですが、今年5月の連休明けから、トニーコパンツから普通のパンツにしようかと。保育園では、スムーズに行かずに、家ではなかなかうまいくありません。夏が終わる頃までには、上手にできる様にかんがいますね。かむらもママはかならずの一番の応援団長だよ!



お魚釣り隊!!

冬寒くてお休みしていました。先週、芦原の浪止場でアジ釣りを行いました。あつとれませんが20匹程GETができて、なんとカニも泳いでるのを初めて見ました。受付の古りにリクエストしていた、トニーコ泳姿もあ見せました(笑)



新しいスタッフを紹介しつ

歯科技工士の岩根さんです。
温和で優しい性格に
みんないやいれます。

なまえ	岩根 雅洋	
出身地	深江 学院	
生年月日	30年10月5日	
血液型	O 型	
今 取り組んでいる仕事は...		
歯質が失われた方の仕上げ、部分削歯牙の神経、単冠、冠継ぎの奥歯入れ歯の咬合床の形成、修理等です。		
患者様への熱いメッセージ!		
迅速忠実な技工士は、患者様のニードを、念入りに神経的の復元は、お口を、しすす、水のさ患者様に喜ばれる、務めたいです。		