

山根歯科通信

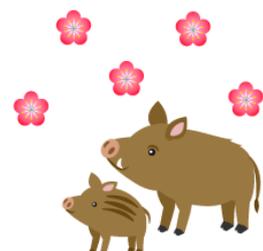
2019 . 1. 1. No. 51



今回のテーマ

- 扁平苔癬について
- 基本的な歯ブラシの動かし方
- テーラーメイド電動歯ブラシ ソニックエアー

〒755-0031
宇部市常盤町2丁目5番25号
医療法人社団 山根歯科医院
併設:山根口腔インプラント研究所
0836-21-5512
<http://www.yamanedental.jp>



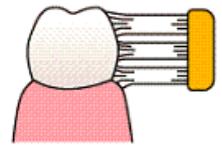
基本的な歯ブラシの動かし方

むし歯や歯周病を予防する為には、毎日の歯磨きが大切になってきます。特に就寝中は、唾液の分泌が少なく細菌が繁殖しやすいので、就寝前は丁寧に磨くことが大事になってきます。

『歯磨きのポイント』

- ①毛先を歯の面に合わせてあてる
- ②軽い力で磨く
- ③小刻みに動かして磨く(1～2歯ずつ)

外側のあて方



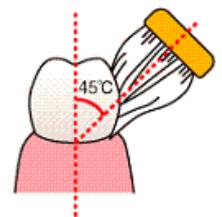
内側のあて方



『歯周病予防・改善に効果的な磨き方』

歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてて、細かく動かすと歯ブラシの毛先が当たりやすくなり、効率よく汚れを落とせます。

歯と歯肉の境目のあて方



毎食後しっかり歯磨きをして、健康な状態を保っていきましょう。また、歯間ブラシやフロスを併用して使うことにより、歯ブラシだけでは落としにくい汚れを落とすことができます。

分からないことがあれば、お気軽に歯科医、歯科衛生士にご相談ください。

テーラーメイド電動歯ブラシ ソニックケアー(sonicare)

電動歯ブラシの替えブラシには豊富なラインナップがあります。みなさんご存知でしたか？

プラーク除去、着色除去、歯ぐきケア、歯間ケア、舌ケアなど、様々な替えブラシがあります。一人一人にあったブラシの使用をお勧めします。どれにしたらいいか迷ったときはスタッフまでご相談ください。

* ブラシヘッドは3か月ごとの交換が推奨されています。

替えブラシ ラインナップ

毎日のブラッシング効果を高めるために、替ブラシは、3か月ごとに交換してください。
常に歯肉の腫れや痛みを軽減するために、ブラシを歯肉の位置で使用しているか確認してください。3か月ごとにブラシを交換することで、新品同様の効果を得ることができます。

歯肉をより優しくケア	歯肉を優しくケア	歯肉のケアに	歯肉のケアに	歯肉、舌のケアに
フレイッシュアップ 歯肉ケアブラシ	フレイッシュアップ 歯肉ケア	フレイッシュアップ 歯肉ケア	フレイッシュアップ 歯肉ケア	フレイッシュアップ 歯肉ケア
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
歯肉のケアに、歯肉のケアに	舌のケアに	歯肉のケアに、歯肉のケアに	歯肉のケアに、歯肉のケアに	歯肉のケアに、歯肉のケアに
インターケア	舌のケア	舌のケア	舌のケア	舌のケア
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

