



ひらの歯科通信 vol.15



今年もよろしくお願ひいたします

早いもので平成も22年。平成10年に開院した当院も皆様のおかげで13年目に突入いたしました。歯科医学の進歩は目覚ましく、日々新しい治療法が誕生しています。これからも皆様の快適な生活作りのお手伝いができるよう、また最善の治療が提供できるようスタッフ一同日々研鑽して参ります。私自身も毎日、元気に皆様にお会いし最善の治療が出来るよう自分の健康にも気をつけようと思っております。

寒い日が続いておりますが、皆様もお風邪などひかないようご自愛ください。

皆さん、どんな歯ブラシをお使いですか？

よく患者さんから、「硬い歯ブラシじゃないと磨いた気がしないんだよね」といわれますが、ほとんどの方には「ふつう」の硬さの歯ブラシで磨いていただいております。硬い歯ブラシに歯磨き粉をたっぷり付けて磨くときちんとすべての歯に歯ブラシが当たっていても磨けた気になってしまうので注意が必要です。普通の硬さの歯ブラシで毛束が3列程度、ヘッドの大きさは小さめの物を選んで一本一本丁寧に時間をかけて磨きましょう。また、交換の目安は歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドの台座からはみ出ている状態です。1日3回のブラッシングで約1ヶ月が平均です。1、2週間で毛先が開いてしまう方は力の入れ過ぎかもしれません。軽い力で磨きましょう。どんなブラシが自分に合っているか？どうやって磨けばよいか分からない方はお気軽に歯科衛生士に聞いてみて下さい。虫歯、歯周病予防にはまず正しいブラッシングが大切です。

医院からのお知らせ

1月より木曜日が休診となります。ご了承ください

- ◆ 発行元 ひらの歯科医院 院長 平野哲也
- ◆ ☎0466-49-1382
- ◆ <http://hirano-dc.kamu-come.com>

