

歯みがきの手順

歯みがきはどのようにしていますか？
今回は一例としてイラストを掲載します。

歯みがきの手順

上の前歯の内側は、歯ブラシをたてにもちかえ、先端部の毛先を使う。

上の奥歯の外側は、口を閉じかげんにし、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

上の奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

下の前歯の内側は、歯ブラシをたてにして、先端部の毛先を使う。

下の奥歯の外側は、口を閉じかげんにして、歯ブラシを縦断にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。

奥歯の一番うしろも忘れずに、歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。

どうでしたか？
これはあくまでも一例ですが、イラストのように磨き始めの歯を決めてそこから一直線に磨くと磨き残しがなくなります！！
参考にしてみてください☆☆



こんにちは！

秋の涼しい空気に起き抜けはつい、身震いしてしまう今日この頃です。少しずつ冬の気配も近づいてきて、なんだかセンチメンタルな気分になってしまいます。(；´ω´)

ですが、秋は食でしたり、芸術でしたり、色々な楽しみ方がありますよね！

最近のマイブームは、寝る前のリラックスタイムに生姜紅茶を飲んでほっこり温まることです！心も体も落ち着かせることで、いつもなかなか入眠が遅い私でも寝つきが早くなってきましたよ。(^^) おすすめです。秋の楽しみ方、色々模索していきたいです！！



助手 荒谷

朝晩だいぶ冷えてきましたね。皆様、体調崩されていませんか？

最近、患者さまからこんなご質問をうけました。

「歯の表面は再生するの？」と。

歯の表面は再生しません！！

風邪などは治癒しますが歯は治癒しないのです。

C0 と呼ばれる初期虫歯はフッ素でケアしていく事で再石灰化しますが、これ以上進むと再生しません。

…こわいですね(´д`)

痛みはもちろん、歯に対しての不安や気になることがありましたら、是非いらして下さい！安心につながると思います(*^^*)
受付 嶋

重要なお知らせ

2016年1月より毎週土曜日の診療時間を変更致します。

受付時間 午前 9:00~12:30 午後 2:00~4:30

皆様にはご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひ致します。

また、予約が大変混み合っているため無断キャンセルが3回続いた方には治療をお断りする場合がございます。キャンセルの際はご連絡をお願い致します！

駐車券に関しましても自費治療の方は診療時間分、保険治療の方は最大1時間までのお渡しとなります。

ご理解とご協力の程よろしくお願ひ致します。



11月の予定

木・日・祝日は休診日です。

また、11日(水)の午後の診療は15:30~

21日(土)の最終受付17:30

に変更となりますので

よろしくお願ひします。

