

# まき歯科新聞

## Vol. 48



休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。

＼(\*・ω・\*)ノ。.:\*:.' ★あんしんハウス島原1階のまき歯科の

9月になりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。猛暑のため、私達はクーラーをよく使いますが、効きすぎると寒くなったり、クーラー病も悩みの種の一つです。そこで、クーラーの冷えに負けない様、“**体を温める食品**”というものがあるのでご紹介します。

赤やオレンジ、茶、黒など暖色系の寒い地方でとれるもの、例えば、赤身の肉や魚、

一方、青や白、緑などの寒色系の食べ物や南国フルーツなど温かい地方でとれるものは体を冷やす食品のようです。

こういった食品なども利用しながら、もうしばらく、猛暑とクーラー病を乗り切りましょう。



(C) TOSHIO MIZUKE. ALL RIGHTS RESERVED

歯科衛生士: 下田 真陽

## 歯ぐきが痛いときのブラッシング方法

基本 1 毛先を歯と歯ぐきの境目に届けよう



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てる。当て方の基本は歯と毛先が直角になるようにする。歯ブラシを小刻みに動かして、ブラッシングする。毛先をやや上に向けたり下に向けてブラッシングする方法もあります。

基本 2 歯と歯のあいたの窪みにも毛先を届けよう



歯は1本1本が立体的な構造をしていてそして隣の歯と連続して並んでいますから必然的に窪みのところが出てしまいます。窪みのところは、プラークが残りやすく歯ぐきの炎症が起こりやすいところ

毛先をしっかり窪みにまで届けるように意識して

基本 3 程よい力でブラッシングができる持ち方をマスターしよう



毛先の当て方を理解しても、歯ブラシ自体の持ち方をマスターしなければブラッシングの時に過剰な力が歯ぐきに加わってしまいます。写真のように中指人差し指親指で軽く鉛筆を持つようなイメージで。

程よい加減でブラッシングできるでしょう。

分からない事があれば、何でもご相談下さい★

歯科助手 中島由樹

# ☆新発売☆ フレッシュクレンズ

税込み ¥1100

入れ歯を痛めず泡でブラッシング  
90秒で手早く徹底除菌できる

『ポリデント』といえば、だれもが知っている入れ歯洗浄剤。とくに浸け置きタイプの洗浄剤は、コマーシャルでもお馴染みですね。このほど『ポリデント』に、歯科専売品シリーズが誕生しました。なかでも、目を引くのが、今回ご紹介する、泡でブラッシングするタイプの入れ歯洗浄剤です。オシャレなボトルも嬉しいですね。



歯科助手：坂本幸恵

## 歯の健康優良児コンテスト

8月28日の土曜日、島原市保健センターで南高歯科医師会主催の『歯の健康優良児コンテスト』が開催されました。これは五歳になったお子さん(または今年五歳になるお子さん)でむし歯が一本もないお子さんとご家族の頑張り表彰するもので、当院からも四人のお子さんを推薦させていただきました☆半島全域の各歯科医院から推薦されたお子さんが集まり、例年は50人くらいなのですが、今年は約80人のお子さんが集まってくれました。それだけお母さん方の歯への意識が高まっているのかなと感じました。歯に対して気をつけていることなどアンケートに記入していただいたのですが、歯医者私たちが感服する位頑張られているお母さんもいらっしゃいました。抜けるとはいえお子さんの成長に際し、大切な役割を持つ大事な大事な子どもの歯。生まれたての赤ちゃんの口の中にはむし菌菌はいませんが、周りの大人が口で噛み潰したものを与えることによってむし菌菌が移っていきます。とはいえ子どもさんやお孫さんがかわいいからこそそのスキンシップであって、私自身あまり目くじ



大事なことは与える大人の口の中に、むし菌菌がないようにしておくことではないでしょうか？それからもちろん歯みがきも☆来年はもっとたくさんのお子さんを推薦できるよう、治療だけでなく予防にも力をいれていきたいと思えます。

歯科医師 副島 真紀

### 9月 診療案内 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



### お知らせ

※ ■ は、休診日とさせていただきます。 ※ ■ は、午後2時までの診療とさせていただきます。



健口から健康のお手伝い

まき歯科 Maki Dental Clinic

島原市上新丁1-4158-1  
TEL: 0957-64-5077  
FAX: 0957-64-5078  
院長 副島 真紀

### <診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00

土・祝日 10:00～14:00

### <診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科



