



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。

### 12月

今年もいよいよ残りわずかとなってしまいましたが、みなさんにとって2016年はどんな年でしたか？私にとってはあつという間の1年でしたが充実した1年になったと思います。やり残したことがないよう残りの2016年をお過ごしください。また肌寒くなってきたので体調を崩さないよう気をつけて下さいね。よいお年を♡

受付:川原 真穂

### いつもの歯磨き、きちんと出来ていますか？

歯医者さんに来て赤い染めだしを使って磨き残しのチェックを行ったことはありますか？「頑張ってるから磨き残しはないだろう!!」と思っても「えっ!?こんなに磨き残しがあったの!?!」なんて経験...

そこで自宅でも出来る歯垢染色錠はいかがですか？自分がいつもどこが磨けていないのかを確認し歯磨きを見直してみましよう。

歯科助手:石橋 真奈美



## 歯間ブラシの選び方

日頃、患者様より、歯間ブラシの選び方や使い方など、どうすればいいのか悩む方の声をよく聞きます。歯間ブラシのサイズは購入先や商品によってもさまざまです。自分に合ったサイズを選ぶことで効率よく汚れを取り除くことが出来ます。最初は歯科医院でアドバイスを受けることをおすすめします。

I字型とL字型はどう違うのか、選ぶときに迷う方もいると思います。

選び方としては、I字型は前歯を中心として使用したい人向け。

L字型は奥歯を中心として使用したい人向け。

前歯も奥歯も使用したい人はL字型を選びましょう。

最近はゴムタイプの歯間ブラシも多く見るようになりました。ゴムタイプは歯茎にやさしく、歯茎のマッサージ効果も期待できます。しかし、歯間ブラシの使用方法や、歯茎の炎症の程度によって歯や歯茎を傷つけてしまう場合もあります。

また、サイズの合わない歯間ブラシを使い続けることで、隙間を大きくしてしまう場合があります。

使い方が分からない方、自分に合ったサイズが知りたい方はぜひ相談してください。



I字型

L字型

歯科衛生士:城川 千夏

## もし歯が抜けてしまったら どのように対処したらいいのでしょうか？

初めに、転倒や衝突によって歯が完全に抜け落ちてしまうことを**脱離**と言います。抜けた歯を抜けた穴に歯を戻すこと**再植**と言います。

どのように抜けた歯を歯科医院に持っていけばよいのか？

歯の根の周りには、**歯根膜**とよばれる膜があります。この膜が抜けた歯と骨をつなぐ大事な役割をはたしています。

さらに、**歯根膜**は乾燥に弱いです。

そのため、この歯根膜を乾燥させず傷つけないように、歯科医院に持ってきていただけるかが再植の成功のカギです。

実際に持ってきていただく注意としては、歯根膜は非常にデリケートなので、土で汚れているからとゴシゴシ拭いたり、洗ったりは**絶対にしないでください**。

そして、抜けた歯はそのままでもいいのですが、もしあれば**牛乳の中**に入れるか、または口の中にアメのように含んでもよいです。

抜けた歯を抜けた穴に戻すことも良い方法です。

その後、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

まき歯科 歯科医師 坂井 謙三

### 診療案内



### お知らせ

12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	31

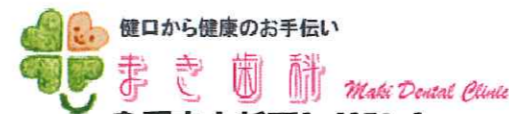
1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※ ■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。

※ ■は、午後12時までの診療とさせていただきます。

※ ■は、午後5時までの診療とさせていただきます。



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・矯正歯科  
※訪問診療も行っております。