



はは歯クラブだより



こんにちは！！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科 です。No.2
もうすぐ12月、1年の締めくくり。今月は、

『お口の大掃除』 についてお話しします！！

- ① 普段のはみがきにプラスして、ぜひフロス（糸ようじ）
を使ってみましょう。ゆすりながら歯と歯の
間を通しましょう。もし、糸が切れる時や、
引っかかる時はむし歯かもしれません。

- ② 真っ白な歯ですか？

「色がちがうなあ…？」

→ 凸凹がなく表面が茶色い場合は茶しぶかもしれません。
乾燥したハブラシに大人用の歯磨き粉をつけて細かく
磨くと、少しですがご家庭でも取れます。なかなか
取れないようなら歯科医院できれいに取る事もでき
ます。 ※茶色く変色しているのがお茶しぶではなく
むし歯が原因という事もあります。

「汚れかな？」

→ オレンジっぽい時は、ずっとそこにある古い歯垢＝
汚れです。歯が白くなるまでみがきましょう。

- ③ 歯石を歯科医院で取ってもらいましょう。

歯垢が固まった歯石はハブラシでは取れません。

（歯科衛生士 大久保）

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索できます。

