

デンタルフロス、使ってますか？

「デンタルフロス」とは、歯と歯の間の狭い部分の汚れを落とすための糸状清掃器具です。いつもの歯みがきにプラスし、お口の中を隅々までキレイにしましょう。

●デンタルフロスはこんな所で大活躍！

丁寧に歯みがきしても、歯ブラシの毛先が届きにくい場所があります。

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目 すき間がほとんどない所



こうした場所は長期間
汚れがたまりやすく、
むし歯や歯周病が発生
しやすい要注意部分。
フロスでしっかり汚れを落とすことが大切です。

●デンタルフロスの選び方・使い方

デンタルフロスには様々なタイプがあります。ご自分が使いやすいタイプをみつけてみましょう。

糸巻きタイプ

- ▶好きな長さに切って指に巻きつけて使う
- ▶ワックス付きとワックス無しがある



Y字型

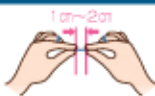
ホルダータイプ

- ▶持ちやすく、コツがいらぬ
- ▶I字型とY字型がある

デンタルフロス(糸巻きタイプ)の使い方

基本の持ち方

左右の中指の第一関節あたりに2~3回
ずつ巻きつけて、親指と人差し指で
ピンと張るようにフロスをつまみます。



①ゆっくり前後にスライドさせながら、歯と歯の間に挿入していきます。

②歯の側面に巻きつけるように動かしながら、上下に2~3回動かします。片方が終わったら、もう片方の側面もおこないます。

③全ての歯間部を清掃し終わったら、水でお口をすすいでください。

●デンタルフロス Q&A

Q フロスはいつ使うの？

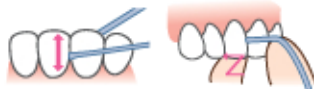
A 歯みがきの後におこなってください。

Q フロスで歯自体が傷つくことはありますか？

A 歯が傷つくことはありません。歯の隙間が広がったように感じるのは、歯ぐきが健康になり引き締まったためです。

Q フロスが引っかかったり、切れたりするようになりました

A つめ物が取れかけていたり、むし歯ができた恐れも。早めに受診を！



VOICE

最初はむずかしいかも知れませんが、慣れればとても効果的で気持ちが良いもの。フロス選びに迷ったらお声がけください！

春一番も吹き荒れました。春はもうすぐ、そこまできています。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、まだまだ寒暖の差が激しい日もあります。ご家族の方を含め体調を崩さないようお気をつけ下さい。

お彼岸と言えば「おはぎ」ですね。地域によっては「ぼた餅」とも呼びますが、これは同じもの？同じものなんです。漢字で書くと「お萩」と「牡丹餅」。小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」、牡丹の花に見立てて「牡丹餅」と呼んだのです。ですから、厳密に言うとお萩は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」ということですね。小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があるんだそうです。

今年のお彼岸は3月17日木曜日から23日水曜日までです。春の温かさを感じながら、ぼた餅を食べてみてはいかがでしょう？食べた後には、ぜひ歯みがきを必ず行って下さいね。

当院ではDentNet(デントネット)という予約管理システムにて電話・メールでの事前連絡をさせて頂いております。

3月は卒園式・卒業式。入園・入学・進学・入社式の準備などで大変忙しくなる時期です。うっかり、日にちや時間の勘違いをされてしまうと予約の取り直しになってしまい、先へ先へと日にちが延びてしまいます。

そこで、予約確認のメールアドレスの登録にご協力お願い致します。アドレスを登録しておいて頂ければ何度でも予約の確認ができますので予定も立てやすくなると思います。ご協力をお願い致します。(A.N)

診療日についてお知らせ

- 4月28日(木)診療します。
- 5月1日(日)-5月5日(木) 連休します。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp