



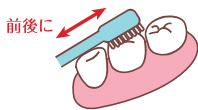
## 磨き方のポイント

きれいに磨いたはずの歯。実は、自分では「磨けているつもり」で「磨けていない」方も少なくありません。毎日のケアでお口の細菌をしっかりと取り除くために、汚れが残りやすい場所と磨き方のコツをご紹介します。

奥歯

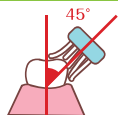
### かみ合わせの面

歯ブラシを前後に細かく動かす。



### 歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの角度を45度にする。



前歯

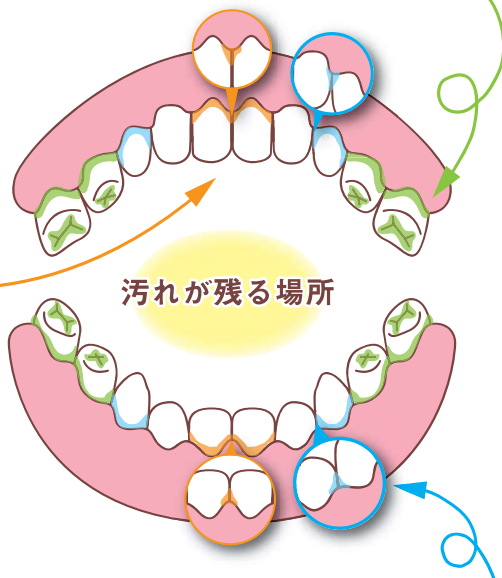
### 外側

歯ブラシを垂直に当て、左右に小刻みに動かす。



### 内側

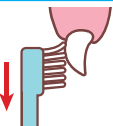
歯ブラシを縦にして、毛先を使って磨く。



犬歯

### 外側

歯ブラシを縦にして、両側の隅や歯ぐきとの境目をていねいに！



### 内側

カーブに沿って歯ブラシを当て、毛先で汚れを掻き出すように！



VOICE

力を入れすぎると歯ぐきを傷つけることがあります。「ゴシゴシ」ではなく「サラサラ」と優しく磨きましょう！

## KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023  
6

6月といえば梅雨入りで、鬱陶しい季節ですが恵みの雨でもあります。梅雨から夏にかけて元気に過ごすためには、旬の野菜「枝豆」について記させていただきます。

戦国時代の名だたる武将がいらっしゃいますが、今年の大河ドラマの主人公・健康ヲタクの徳川家康ではなく、仙台の伊達政宗。独眼竜政宗と親しまれている武将についてです。彼は戦国時代を代表するオシャレさんだったのは有名な話ですが、同じくグルメについても有名でもあります。彼は戦いの前に「陣太刀」(じんだち)と呼ばれる儀礼用の刀で枝豆を細かく刻み食していたと言われています。「じんだち」→「ずんだ」に変化して現在のずんだ餅という名があるとも言われています。

現代では、1年中色々な食材を食す事が出来ますが、やはり旬の野菜を摂ることは健康にとっても大事なことです。枝豆は大きくなり秋になると茶色くなり乾燥などさせて大豆となります。大豆は畑のお肉、現在ではスーパーフードともいわれ良質のたんぱく質でと美肌、美容に役立つイソフラボンが含まれていますが、若い枝豆はそれに加え二日酔いに効果があるアミノ酸、疲労回復・夏バテ防止、免疫力アップのビタミンCをはじめビタミンBなども含まれています。そして高血圧防止のカリウムも含まれています。野菜は旬に食す事によってその野菜の高栄養化を得る事が出来るのです。なんでも食べすぎは良くありませんが、農家の方々に感謝しつつ頂く事は心と体の健康に繋がると思います。当院では野菜は置いていませんが、サプリメントは常置してあります。ご興味のある方はどうぞお声がけ下さい。

そして、6月4～10日は「歯と口の健康週間」という事もあり、テレビなどで口腔関連の番組も取り上げられると思います。是非、歯ブラシ交換など考えてみてください。きっと気持ちが良いとお口の中の健康に繋がると思います。(ミ)

毎月保険証の提示にご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](mailto:dental@wahaha.gr.jp)