

わは歯ニュース 11月号

長かった暑い時期が終わり、朝夕冷え込んできましたね。
寒暖差がある毎日ですが、皆さんは体調崩されていませんか？



私は少し涼しくなった 10 月の中旬ごろに、ディズニーシーに行ってきました！

皆さん『リメンバー・ミー』を知っていますか？？

今回ディズニーに行ったのは、リメンバー・ミーをテーマにしたイベントが行われていたからです！



主人公のミゲルは音楽が大好きなので素敵な音楽が沢山聴けます♪
また、映画で出てくる死者の日(日本でいうお盆)では、
ガイコツやカラフルな紙細工、オレンジ色のマリーゴールドなど
街中が華やかに飾られています！
その華やかな飾りがディズニーに沢山広がっていました～🌻



飾りだけでなく、マリーゴールドが乗っているような
とっても可愛いドリンクもありました(^^)
そして自分もガイコツになれるようなお面もあり…
気分はもうリメンバー・ミーの登場人物でした✨

リメンバー・ミーは、**家族愛**がテーマになっています！！
「家族がどれだけ愛しているかを忘れないこと！」
「気付いたんだ！家族よりも大切なものは無いって！」など
素敵な言葉が沢山出てきます…♡
改めて家族を大切にしようと思える映画です！！！！！！



皆さんは何か好きな映画はありますか？？
ぜひ皆さんのおススメも聞かせてください！！

担当 今井



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

TEL & FAX: 058-394-4662

URL: <https://ham-dent.com>

Instagram: @hama_dental_clinic

診療時間: 平 日: 9:30~13:00 14:30~18:00

土曜日: 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日: 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝祭日のある週の木曜日は診療します)



もう一度見直そう！歯磨きのポイント ～プラークを効率よく落とそう～



まず！！プラーク落とすのは何のためでしょう？

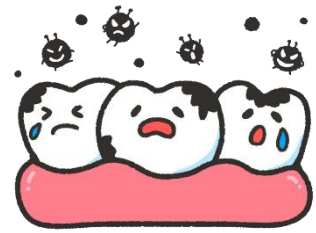
☆虫歯を防ぐため！

☆歯周病を防ぐため！

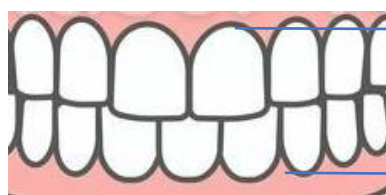
プラークは細菌の塊です。

沢山プラークが残っていたり、唾液が少なかったり、食生活だったり…
色々な要因が重なって虫歯や歯周病を発症します。

毎日の歯磨きでプラークを溜めないことが大事です！！



PointⅠ プラークが溜まりやすい所を知っておこう！



歯と歯茎の境目

歯と歯の間

噛み合わせの溝



PointⅡ 歯ブラシの当て方、動かし方を確認しよう！



- ① ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に当てましょう
- ② ブラシを優しく当てましょう
→目安は自分の爪を押したときに白くなるくらい
- ③ 細かく動かしましょう

PointⅢ 自分に合った歯ブラシを選ぼう！

- ブラシのヘッドは小さめ
小さいほうが奥歯や内側に届きやすいです
- ブラシは柔らかめ
歯茎を傷つけずに磨くことができるのと、
固めのブラシよりも歯の間や歯茎の中に毛先が届きやすいです。
- 持ち手は太め
自分が持ちやすいものを選びましょう

おすすめ歯ブラシ紹介します！！

クラブックスです！！

丸い毛先の毛が5460～12460本植毛されており、
効率的にプラークが除去できます。

もっちりふわふわの歯ブラシ是非使って頂きたいです！

