

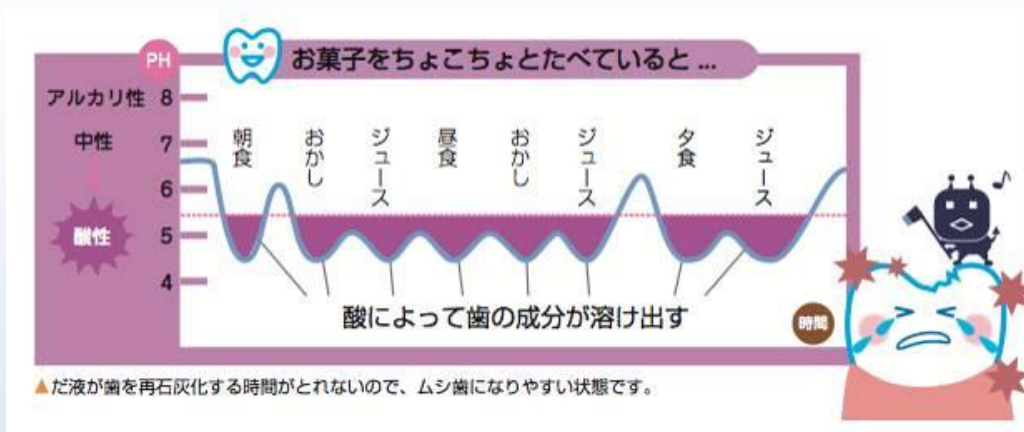


ハッピー通信46号



「検診の度に虫歯が見つかる！」と嘆くあなた！ 「生まれつき歯が弱い？」と忧っているあなた！

飲食の回数、多くないですか？！



「スポーツドリンクを飲んでいる」「禁煙してからのど飴をなめている」
「眠気覚ましに缶コーヒーを結構飲んでる」などなど・・・



間違いなく、
むし歯になりますよ～～(ー;)
飲食回数を減らしましょう！

又々日記

こんにちは！受付の国定です。😊😓
今回はだいぶ遅いですが忘年会の幹事チームの尾崎・白井・塩田・国定で打ち上げとして牡蠣を食べに行きました～❤️
ソルトモデラートさんです。お店の内装からおしゃれで期待が高まります😊

生牡蠣、焼き牡蠣、さらにはステーキにたちのホイル焼き！どれも絶品でした
なかでも一番テンションが上がったのがなんとフライドポテトだったんです😓❤️
びっくりするほど甘い！さつまいもとも違う甘さ！ぜひ皆さんにも食べて頂きたいです🎵



お店情報

SALT MODERATE
(ソルトモデラート)

北海道札幌市中央区南 3 条
西 1 丁目 2-1

TEL 011-215-1997

新しいスタッフが加わりました

4月は入学式や新年度で新生活や出会いの時期ですが、すずき歯科では新しく2人の衛生士さんが入ってくれました 😊🎵

● さとう しちな
佐藤 七菜

原稿の期限の関係で、今は名前しかお伝え出来る情報が無いのですが、待合室のスタッフ紹介でいろいろ紹介します！お楽しみに 😎👍

● ふじた はるか
藤田 晴香

4月の休診日のお知らせ

2日(日) 16日(日)
5日(水) 23日(日)
9日(日) 29日(祝)
13日(木) 30日(日)

※12日は一般診療、
19日(水)は矯正のみ診療してます。

衛生士さんおすすめ！！

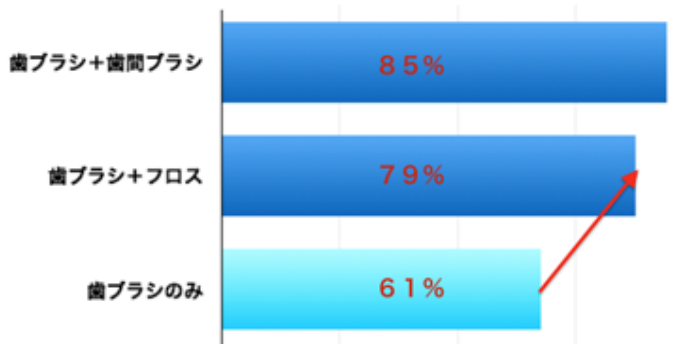
デンタルフロスで虫歯や歯周病を防ぐ方法

みなさんはデンタルフロスをご存じですか？歯の間の汚れを落とす細い糸の掃除用具です。

1. デンタルフロスの得する効果

歯ブラシのみの歯垢除去率を調べると、約61%しか除去することが出来ていないのです。フロスを正しく併用すると、歯垢除去率は約80%までぐんと上がるんです。

歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果



(歯間部の歯垢を「100」とした場合) 日歯保存誌、48、272 (2005)

2. 特に虫歯になりやすい歯と歯の間を集中的にケア！

虫歯の90%が歯と歯の間から発生します。その場所は歯ブラシでは届きにくいので、フロスを使っていない方はどうしても虫歯が進んでしまいます。
歯垢1mg中の細菌の数はなんと約10億!!
細菌がひしめいたまま、一番虫歯になりやすい睡眠時間を過ごしていると考えるだけでもゾッとしますね。



3. 虫歯の初期症状を発見するセルフチェックになる

デンタルフロスは、歯と歯の間にできた虫歯をセルフチェックができるんです。歯の表面に擦るようにしてデンタルフロスを動かしてください。

- 歯と歯の間でざらつきを感じる
- 引っかかる感じがする
- 毎回同じ部分でフロスが引っかかる
- 出し入れの時に糸がバラける

これらのチェックに該当すれば初期の虫歯・虫歯の疑いがあります。虫歯を早期に発見することができれば、大掛かりな治療をしなくてすんだり、予防処置のみでも十分に虫歯を治すことができます。

今回紹介したこと以外にも、歯周病の早期発見や口臭対策にも効果的です！

また、フロスにもいろいろな種類があるので、お近くの衛生士にぜひ聞いてみてください。使い方も指導いたします！

