

皆さん、こんにちは

梅の花もあちこちで咲きほころび、だいが春めいてきた今日この頃いかがお過ごしでしょうか。ただ、花粉症の方にとってはつらい季節でもありますよね。マスク・サングラス・鼻うがいなどでしっかりとガードして乗り切りましょう。

《お口の健康のために》

## 電動歯ブラシを正しく使おう！

皆さんは“電動歯ブラシ”を使ったことがありますか？ 今ではいくつものメーカーから様々なタイプの商品が発売されて、機能も格段に改良されるなど使いやすく便利になっていますから、ご使用の方もいらっしゃるでしょう。それも正しく使用しないとせっかくの効果も半減です。日々の臨床やお話から、よく見受けられるケースを例にして、“電動歯ブラシ”のより正しい使い方をお話します。

### ブラシの毛先がキチンと歯に当たっていない。

「電動」＝「自動」と解釈してしまっていると、口の中に入れば「自動的」に磨いていると錯覚してしまうことがあります。手用歯ブラシ（＝いわゆる普通の歯ブラシ）でも言えることですが、ブラッシングする時は鏡を使用して毛先がキチンと当たっている事を確認して使用しましょう

### 手用歯ブラシでの習慣が抜けていない。

手用歯ブラシと同じブラッシング方法をしていませんか？ それですと必要以上に力がかかり過ぎて、歯をすり減らす 歯ぐきを傷つける などのトラブルが起こり、肝心の歯垢（プラーク）が除去できていない方も多いようです。決して強すぎない力・圧で当てることで電動歯ブラシの利点である高速振動を有効に活用しましょう。

### 電動歯ブラシを過信しすぎている。

いくら便利でも万能ではありませんよ。歯と歯の間には、やはり“フロス”や“歯間ブラシ”の併用は不可欠ですし、電動歯ブラシでは磨きにくい箇所も必ずあります。要は使い方ですから、忙しい 朝 お昼 は電動歯ブラシで、夜や就寝前は手用はブラシでしっかりと時間を掛けて歯磨きするようにすれば1日1回手用歯ブラシ+補助具（フロスや歯間ブラシ）でプラークを徹底して除去しましょう。

電動・手用のどちらのタイプでの歯みがきにしても、“正しい使用法”を身につけることで十分な効果も期待でき、“お口のケア”が快適に行えるようになります。

当院でもブラッシング指導をしております。お気軽にご相談・ご利用ください。

### 今月のおすすめ情報

#### 早春の花めぐり 古都鎌倉編

お寺の多い鎌倉は、実は「お花」の多い街でもあります、この時期からはしばらく花のきれいな季節です。そんな古都鎌倉の花歳時記をご紹介します。

右記以外にも色々なお寺に様々なお花が咲いていますよ。



宝戒寺  
しだれ梅



円覚寺  
ハクモクレン



海蔵寺  
ミツマタ



九品寺  
ボケ

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006

神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先  
ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

TEL：046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>