

皆さん、こんにちは

新緑のまぶしい、1年のうちで最も過ごしやすい時期を迎え、いかがお過ごしですか？
また新年度を迎えて、それぞれの環境にも慣れてきた頃ですよ。でも、その **がんばった疲れ** が
どっと出てくる頃でもあります。体調管理には十分注意してイキイキとした毎日をお過ごし下さい。

《お口の健康のために》

適正圧、守っていますか？

「適正圧」って 何 だと思いますか？

ここでいう「適正圧」とは、歯みがきの「適正圧」のことです。意外とこの「適正圧」が守られておらず
なり強い力をかけてブラッシングしてしまっているケースが多いのです。
すぎる力を習慣的にかけ続けていると

歯の表面が削れてしまい、知覚過敏を起こしやすくなります。

歯ぐきを退縮（たいしゅく）させてしまい、歯の根の一部が露出しやすくなり、
むし歯になりやすくなります。

の表面が削れるとそれだけ **歯髄（しずい=歯の神経）にまで近くなる**ので知覚過敏を起こしやすく
ります。また歯の根は丈夫な『エナメル質』ではなく、**構造的にもろい『セメント質』**というもの
に包まれています。その結果 **歯の根が露出した部位はむし歯にもなりやすい**のです。

強い力でないと磨いた気がしない」という方が実は結構多くいらっしゃいます。

歯垢（しこう）は 強い力 で除去できるのではなく、適切にブラシが当たり、適切な力で確実に
清掃することで初めて除去できるのです。

ブラッシングは「適正圧」という意識で確実な歯垢の清掃をするように心がけて、日々の
ブラッシングを試してみてください。

当院で“歯”“歯ぐき”のチェック、ブラッシングのチェック・指導もしております。

6月4日は、「むし歯予防デー」、お口の健康を考えるいい時期ですね。

今月のおすすめ情報

めぐり 小田急沿線編

花を見ているとやはり心が和ごみますね。
私が好きな「ハナショウブ」もこれから
見頃を迎える花ですね。楽しみです。

小田急沿線にも見どころいっぱいですね。



大和
泉の森公園



座間
立野台公園



渋沢
浄徳院菖蒲院

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-
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