

皆さん、こんにちは

日に日に秋めいてきて、朝・晩は肌寒くなってきましたね。
一日の温度差の大きさを体調を崩さないように気をつけてお過ごし下さい。



《お口の健康のために》

秋の夜長、新習慣を身につけよう

皆さんは、一日の歯みがきにどれくらいの時間をかけていますか？

治療の際にお聞きしてみたり、色々なデータなどを見てみると「2～3分」とお答えになる方が結構いらっしゃいます。これで十分としている先生方もいらっしゃいますが、“予防”を意識して取り組むとなるともう少し時間を掛けたいものです。

今までの生活の中で、歯や舌に付着し繁殖したお口の汚れ（歯垢＝プラーク：むし歯菌、歯周病菌のかたまり）は、かなりガンコでなかなか簡単には除去できないという事をご存知ですか？

そこで、歯垢を除去してお口を清潔にするために、**新しい歯磨きの習慣**をこの秋から始めてみませんか。

1日にする歯磨きのうち、1回だけ今よりも長い時間かけるようにしてみる。

できれば、一度時間を計ってみると良いと思います。案外自分が思っているよりも歯磨きの時間が短いものです。そこで、よし！と思う時間の倍を目安にしてみると良いと思います。まずは、じっくりとキレイにするということに慣れてみましょう。

手鏡を持って、お口の中を見ながら歯ブラシをあててみる。

歯垢を確実に除去するには、ブラシの先をキチンとあてる必要があります。見当では意外とキチンと当たっていないものです。そこで、片手に手鏡を持って、口の中を見ながらブラシがキチンと当たっていることを確かめて、歯磨きをしてみてください。

歯ブラシ以外のツールを使ってみる。

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシだけではほとんどが除去できません。そこで、歯間ブラシ や フロス（糸ようじ）といった専用ツールを試してください。歯と歯の間がキレイになり、スッキリした感じを体感してみてください。ぜひ、毎日（1日1回でも）使ってお口の中をキレイにしてみてください。

秋の夜長、寝る前の歯磨きから、新しい習慣で始めましょう！

今月のおすすめ情報

秋のおすすめイベント・スポット

元町チャージセール2008秋

9/20～28まで開催！ハマトラファッションをはじめ、人気SHOPがお得なセールを。買い物に疲れた方には、2丁目の紅茶専門店『サンドグラス』がおすすめ。近隣にも、山手や中華街もあるので、ぜひ出掛けてみてください。

ソレイユの丘

なんと入場無料の公園。動物とのふれあいや体験など家族でお出掛けにぴったり！ちょっとしたドライブにもちょうど良い距離ですよ。

今月の歯のグッズ

ウルトラフロス

毎日のフロッシングを簡単・確実にする便利グッズ。10本入り

当院 ￥520 - (税込)



[当クリニックのホームページです。ご覧ください。](http://www.marguerite-dental.com/)

<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/>