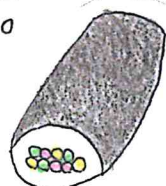
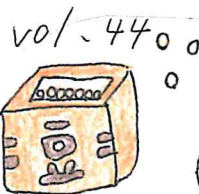




2月号

くすくす新聞



2月3日は節分の日。その年の「悪者」を向いて太巻きを
食べる悪者巻きは、豆まきと並ぶ節分のイベントとしてずっ
と定着しましたね。今年の方向は「東北東やや右」です。だ
まて願ひ事も頭に浮かべながら食べることで「原真い
がやう」と言われています。言葉を出してしまくと運が逃
げてしまうのでご注意ください(笑)

DHコラム

「歯みがきタイムは毎日格闘」と悩んでいるママや
パパも大丈夫なのは？
歯みがき嫌いを克服させるコツをいくつかあげてみました

- 1) 親も笑顔で
両親が楽しく磨いているところを見せ
歯みがき = 楽しいイメージ
- 2) 機嫌のいい時も狙う
寝る前は眠くて嫌がることもあるので夕食後や
お風呂のあとなどタイミングを選んで
- 3) みがきっこする
時には立場逆転！親の歯を磨かせるなど
遊び心を取り入れて
- 4) とにかく、ほめる
口を開けられた、うがいのできたなど小さなこと
積極的に
- 5) 専用のハブラシを使う
仕上げ磨きには、小さめのヘッドのハブラシを使う
- 6) 指でおさえる
上唇小帯の上に指をのせて当たらないように
- 7) ハブラシを選ばせる
名前をつけた「自分の物」「好きな物」に
仕上げ磨きは大変だと思いますが、根気よく
続けてみて下さい！

Nico トピックス

「アメがないと口さみしいという方。それって
唾液不足の兆候かも」

一見ほほえましい「アメリカか？」でも歯の健康
にとって、とても困った生活習慣なんです。
唾液には歯と同じカルシウムなどがたっぷり
含まれていておし歯にはソコから歯を補修する
大切な働きをします

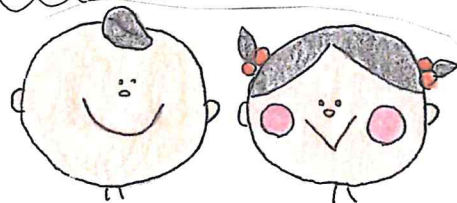
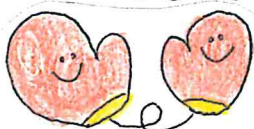
唾液不足チェックリスト

- 外出には必ずアメを持っていく
 - ビスケットやクラッカーがモゾモゾして食べにくい
 - 心し歯が急に増えた
 - 口臭が強くなった
 - 口内炎がよくできる
 - 口の周りがやせてきた
 - 合っていた入れ歯が最近ガタつく
 - 風邪でもないのにノドが急にいがらっぽく痰が出る
 - 笑うと前歯に口唇が引っ付く
 - 味覚が変わった気がする
- ※ アメをなめるなら、セビノンシュガーのものを



POINT

お食事のときに、ゆっくり噛んで食べ、お口の周りの
筋肉や舌をよく動かすと、その刺激で唾液が
たっぷり出ます。口唇、ほお、舌の筋肉の運動は顔の
ソフトアップ効果もあるのだと美と健康のための習慣に
しましょう



～ 2 月 ～

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診日	4	5	6 11:30～ 14:00(休)	7	8	9
10 休診日	11 休診日	12	13	14	15 12:00～ 14:30(休)	16 矯正Dr. 不在
17 休診日	18	19	20	21	22	23
24 休診日	25	26	27	28		



くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852
前橋市総社町総社1135-1
TEL: 027-226-1243
FAX: 027-226-1299
HP: <http://kusunoki-shika.jp>