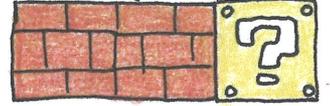




くすくす新聞

2024
5.6月 Vol.88



治療・予防の主演は **あなた** です!!

- ① 患者さんによるレベルアップしたセルフケアの継続
- ② 歯医者さんによるプロフェッショナルケア (プラークや歯石除去)

この2つが、歯周病治療や虫歯予防の **2本柱** です。

歯医者さんで行うプラークや歯石除去は 数ヶ月に一度程度。

でも、お口の中には毎日プラークが溜まります。そうしたプラークを落とすのは、あなた自身です。歯医者さんはあくまでもサポート。歯周病治療や虫歯予防の「**主演**」は患者さんご自身です。全力でサポートさせていただきますので、一緒に頑張りましょう!



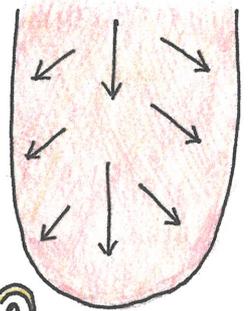
DHコラ4

舌のおそうじしていますか?

歯に汚れがつくように、舌にも汚れはつきます。舌の汚れは、「舌苔」といい、舌のてっぺんに、口内の皮膚が剥がれてできた垢、食べ物カス、唾液の成分、細菌、微生物などが溜まって形成されます。舌苔が溜まると口臭の原因となったり、舌苔の細菌を誤嚥して肺炎をもらいやすくなります。そのため舌苔を取り除くことをおすすめします。ただし、舌は傷つきやすい為、過度なケアは逆効果になってしまうので、1日1回行いましょう。

舌の表面はでこぼこしているので、うがいで落とすことはできません。

舌ブラシまたは やわらかい歯ブラシを やさしく舌の奥から前へと動かして除去しましょう。



インスタもやってるよ!

くすのき歯科・矯正歯科
前橋市総社町総社1135-1
TEL 027-226-1243
<https://kusunoki-shika.jp>



SUN	MON	TUE	Wed	Thu	fri	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8 11:15~15:00	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 11:30~14:30	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



SUN	MON	TUE	wed	Thu	fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 11:15~15:00	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 11:30~14:30	26	27	28	29
30						