

くすくす新聞

Vol.97 2025 11, 12月号
(R7)



DH コラム

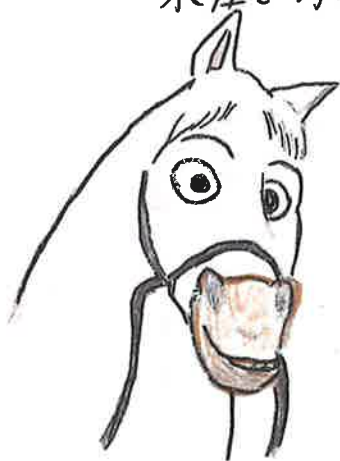
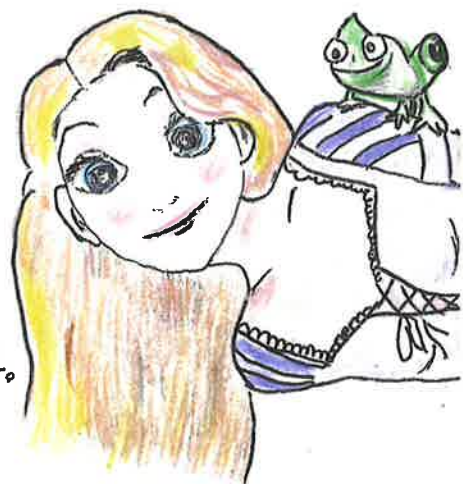
外出先でもスッカリ! 「毒だしょうがい」って知ってる?

外で歯みがきできないときにおすすめなのが「毒だしょうがい」
少しのお水(30mlくらい)で、できて口臭・歯周病予防に
効果的なんです! 考案者は歯学博士の照山裕子先生。
水を歯にふっつけるようにクチュクチュ10回!

上・下・右・左の歯にそれぞれ行うのがポイントです。

水圧で汚れを洗い流せてお口スッカリ。口まわりの筋肉も動くのでリフトアップ効果も
期待できますよ♪

興味のある方は「毒だしょうがい」で検索してみてくださいね!



nico 抜粋

歯みがきは朝食前と朝食後どちらがいい?

むし歯予防のためには
朝食後にみがくのが
基本とはいえ、お口の機能が

低下しているような場合には
食事中のムセを防ぐために
食事の準備運動として食前に
取り入れるのもよいでしょう。

- ・むし歯予防が目的
- ・歯周病予防が目的

朝食後に
みがくとよい

- ・お口の機能が下がっている
- ・お口のネバつきが気になる

朝食前 及び
朝食後にみがくとよい

12/28(日)~1/4(日)まで 冬季休診
とさせていただきます

くすのき歯科 矯正歯科

〒371-0852

前橋市総社町総社 1135-1

027-226-1243

1日のうち もっともお口のなか汚れはいるのは
起床直後です。朝食といっしょに細菌を
食べるなんて思ってたは 歯みがきで
スッカリさせ 朝食後に再度 歯みがき
するとよいでしょう。
ちなみに お口のなかの細菌を 飲み込んでも
問題ありません。



11月



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2 (休)	3 (休)	4	5	6	7	8 AM (休)
9 (休)	10	11	12 11:15~15:30 (休)	13 (休)	14	15
16 (休)	17	18 11:30~14:30 (休)	19	20 (休)	21	22
23 (休)	24	25	26	27	28	29
30						



12月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4 (休)	5	6
7 (休)	8	9	10 11:15~15:30 (休)	11 (休)	12	13
14 (休)	15	16 (休)	17	18	19	20
21 (休)	22	23 11:30~14:30 (休)	24	25 (休)	26	27
28 (休)	29 (休)	30 (休)	31 (休)	1 (休)	2 (休)	3 (休)