

2024年12月号 No.258

朝晩冷え込むようになってきましたが、みなさん体調はいかがでしょう？

年内最後の院内新聞は歯科衛生士・光永が担当させていただきます。みなさんお口の健康を保つために毎日歯磨きを頑張っておられると思います。しかし、頑張ってお歯磨きをしてもうがいが不十分だと、歯間や歯と歯茎の間に食べかすや歯磨き粉が残ってしまうことがあります。せっかく綺麗に磨けていても、汚れをお口の外に出してしまわなければ歯磨きの効果が十分に得られない可能性があるのです。そこで今回は歯間や歯と歯茎の間まできれいに洗い流すことができ、虫歯や歯周病を予防する効果をUPさせることができるうがいの仕方“高速ブクブクうがい”をご紹介します。

高速ブクブクうがいの仕方

1.水をお口に含んだら、しっかり唇を閉じる。
上の前歯の裏側に向かって水を強くぶつけるように10回ブクブクして水を吐き出す。鼻の下が膨らんでくるほどの強さで素早く動かす。



2.水をお口に含んだら、しっかり唇を閉じる。
下の前歯の裏側に向かって水を強くぶつけるように10回ブクブクして水を吐き出す。下唇のした部分が膨らんでくるほどの強さで素早く動かす。



3.水をお口に含んだら、しっかり唇を閉じる。
右の奥歯に水を強くぶつけるように10回ブクブクして水を吐き出す。右の頬が膨らんでくるほどの強さで素早く動かす。



4.水をお口に含んだら、しっかり唇を閉じる。
左の奥歯に水を強くぶつけるように10回ブクブクして水を吐き出す。左の頬が膨らんでくるほどの強さで素早く動かす。



うがいのポイント

- 一度にお口に含む水の量は30ml程度にする
(多すぎても少なすぎても水が上手く動かず効果がでにくい)
- 1秒間に3回の速さでブクブクする。
- 音が聞こえるくらい強くブクブクする。

最初のうちはうがいの後にお口周りが痛かったり、疲労感を感じることもあるかもしれませんが、それはお口周りの筋肉をしっかりと動かしてうがいできている証拠です。2週間程続ければ感じなくなってくると思います。続ければお口周りの筋力トレーニングにもなり、ほうれい線予防や小顔効果もあるかも！

～お知らせ～

通算18年間勤務し、チーフとしても絶大な信頼を寄せられていた
佐川がお父さんの介護のため退職することになりました
歯科衛生士・佐川 綾



この度、12月20日をもって退職させていただき
事になりました。院長先生、スタッフの皆様、
そして来院される皆様に支えられ、やりがいを持って
歯科衛生士として働くことができ、毎日がとても充実して
いました。まき歯科で学んだ事を忘れず、これからも頑
張っていきたく思います。ありがとうございました。

休診日のお知らせ

12月9日(月)・10日(火)と11日(水)午後には院長出張のため休診です
そのため5日(木)は終日診療します
12・19・26日(木)は休診です
年末年始は12月29日～1月5日まで休診させていただきます



〒700-0975 岡山市北区今3-1-15
Tel:086-243-1006 Fax:086-243-1106
Mail:Makishika@do5.enjoy.ne.jp
Blog:http://blog.livndoor.jp/Makishika/