



0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の86号は、「歯磨き習慣」についてです。ご家族の皆様でご覧ください。



口腔内を清潔に保つことで万病を予防できると医学的にもわかっています。その基本は歯磨きで、歯に付着した粘着性のある『プラーク』を落とすことです。プラークは細菌の塊です。

放置すると増殖し歯周病や虫歯などを引き起こし、口腔内環境を悪化させます。



就寝前の歯磨きは歯周病や虫歯の予防にとっても効果的です。歯周病菌などの口腔内細菌は、就寝中に増殖します。寝ている間は唾液の分泌量が減り、唾液による抗菌作用が期待できないうえ、水分で口の中がゆすがれることもないからです。就寝前は時間をかけて丁寧に歯を磨き、磨いたあとは飲食を控え、できるだけお口の中が清潔な状態でお休みください。

医院のお花

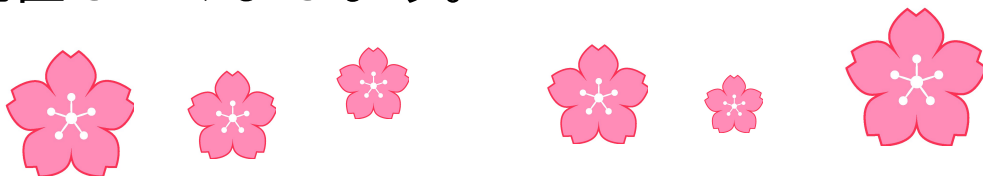


さらに歯ぐきや頬粘膜、舌などの表面にも細菌が付着しています。こまめにうがいをすることで、剥がれた粘膜やそれに付着した細菌を落とすことができます。



年齢を重ねるとお口の中の状態は変化します。今までのお手入れ方法では十分に汚れが落ちていないかも知れません。

新しいことを取り入れてそれを習慣化するには時間と根気がいりますが、ご自身の将来が少しでも快適に過ごせるように生活習慣を見直してみましょう。



ご自身にどのようなお手入れ方法が適しているか、そのためにはどの清掃道具が必要かなど、歯科衛生士が提案させていただきます。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 [刈谷市 京極歯科](#) を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1～2年に毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査をお
勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ