

ツバのしごとってなんだろう？

1 食べものをおいしくする。

2 歯をつよく、キレイにする。

3 歯をつよく、キレイにする。

4 食べものをのみこみやすくする。

5 胃のはたらきを助ける。

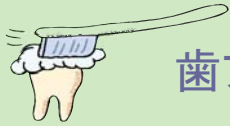


- ① よくかんで、食べ物を小さく分解すると、食べたものの味がよくわかるようになります
- ② 口に入った細菌が育つのをふせいだり、歯などについた食べかすを洗い流してくれます
- ③ よくかむと、ツバがたくさん出て、食べ物を飲み込みやすくします
- ④ かんで小さくなった食べ物をツバでつつむことで、胃腸での分解の働きを助けます

ツバの大切さがわかったかな？



キシリトールガムをかむことで、ツバがたくさん出るんだよ！毎日つづけてかんでみよう☆



歯ブラシの適切な交換時期・・・いつですか？

交換の目安は、1ヶ月頃がのぞましいでしょう。

毛先が開いた歯ブラシでブラッシングすると、同じ時間でも新しい歯ブラシと比べて、約40%もプラーク(歯垢)の除去率が低くなります。

2, 3週間で毛先が開いてしまう方は、磨く力が強いと考えられます。一方、長期間同じ歯ブラシを使用していて、毛先が開かない方は、磨く力が弱すぎる可能性があります。

ぜひ毛先のチェックを試みましょう♪



Dr.坂本の

矯正体験レポート



個人的なお話になりますが、私もただいま矯正治療中です。

上下とも表側にブラケット(矯正装置)をつけているのですが、皆様にもご説明させていただいている通り、ハミガキがちょっと大変です。

少しでも簡単にきれいにみがけるように、私が行ったことのご紹介です。

連続で、ひたすら赤染め！！



ハミガキ上手PRO ¥510

ハミガキのポイントは自分の苦手な部分を知ることです。

1日目:いつもどおりのハミガキ → 赤染め → 赤いところはどうやったら落ちるかよく 考えて鏡をみながらしっかり磨きます。

2日目:いつもどおりのハミガキ → 前日赤く染まったところを磨く → 赤染め
→ まだ赤くなっているところは？ 昨日と同じ？ 同じだったらさらに磨き方を工夫します。
歯ブラシ以外の使用も考えます(どんな道具が便利か分からなかったら聞いてください)。

3日目:1, 2回目を思い出してハミガキ → 赤染め → どうでしょう？相当うまくなっていませんか？

上手くいけば3日でハミガキ上手に♪

最初にみがき残しが多かった人は1週間くらいかかるかもしれませんが、時々やるより上達がはっきり分かります。

それでも上手くみがけなかった人は、ハブラシをちょっと見直してみてください。

どんなハブラシをつけていますか？

私もびっくりしたのですが、装置がつく前に愛用していたハブラシでは

なかなか上手くみがけなかったんです。

そこで、矯正治療(ブラケット)専用のハブラシを使ったら、とてもみがきやすくなりました。

やっぱり、ブラケットがあってもみがきやすいように、硬さや形が工夫されているんですね。

ちなみに、現在の私のハミガキグッズはこちら♪

★矯正用ハブラシ インターブレイス

★部分用ハブラシ プラウト

★ハミガキ剤 チェックアップ アップル味

おすすめです！



一緒に矯正治療&ハミガキをがんばっていきましょう！

しっかりみがくのじゃ！

