

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健康ニュース

小林歯科

0533-82-0555

外出していて 歯みがきできないときは…

外出中、歯みがきをしたいけどできない!そんな時、歯みがき程の効果はありませんが、次のような方法もあります。

ぶくぶくうがい

口の中の食べカスなどの汚れを取るのに効果的です。



マウスウォッシュ・スプレー

殺菌効果のあるものは、むし歯や歯周病の予防になります。歯みがき程の効果はありませんので、普段は補助的に使うようにしましょう。



指みがき

自分の指を使って歯をみがく方法です。



表面についた汚れを除去する事ができ歯ぐきのマッサージにもなります。また、ハミガキシートといったアイテムもあります。

ガム・タブレット

ガムを噛むと、唾液の量が増え、汚れを洗い流す作用や抗菌作用が働きます。ガムやタブレットを選ぶ際には、キシリトール100%の製品が良いでしょう。



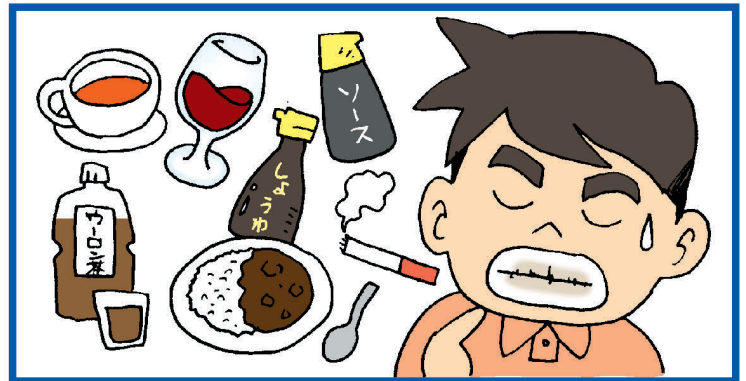
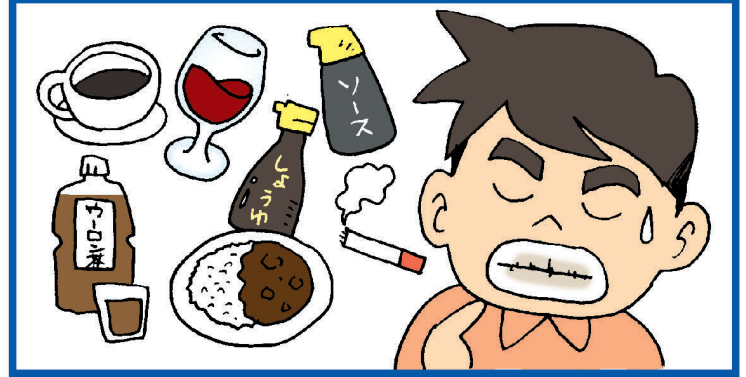
まちがいさがし

上と下の絵の中に7カ所違う所があります。探してみてください!



テーマ「着色しやすい飲食物」

正解はこちらでチェック↑↑↑



歯あるある話

写真に笑った顔が
いっぱい
残るでしょう

親戚とか:
色々な人に
会ってしまっ
若く見られたいし…

あら気づいた?
実はね、
歯のホワイト
ニングしたの

キラッ

ん?
お母さん
何か違う!

まあね…

準備は
進んでる?

もうすぐ結婚式
衣装を決めて
エステに行くて…

大切な思い出を残す前に、
ホワイトニングで歯も白く

ありがとう。

はい、これ。

えっ、お母さん…

私が試して、
よかったら、
あなたに
勧めようと
思ってた…

えっ、ずるい!
自分ばっかり

ちがう
ちがう!