

★歯を大切にするための情報をお届けします。

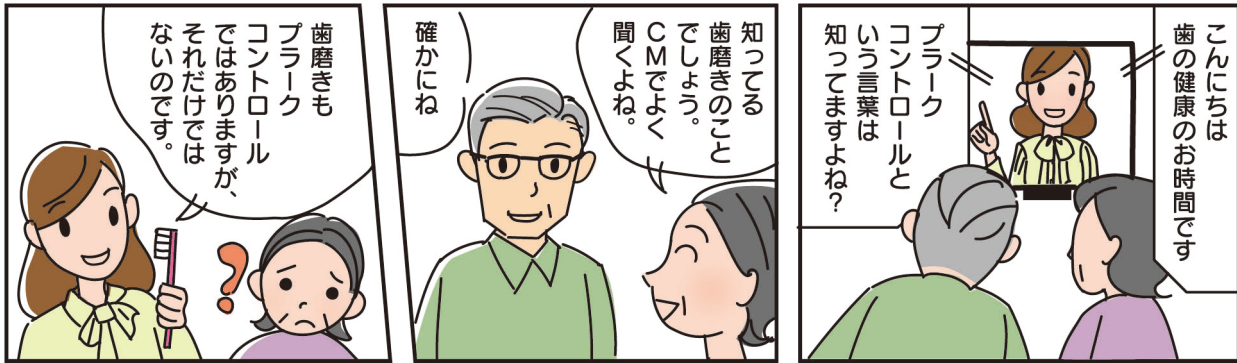


小林歯科

0533-82-0555

健康ニュース

プラークコントロールとは？



■正しい歯磨き
歯ブラシだけでなく、歯間
ブラシやデンタルフロスな
ども使って、歯の隅々まで
丁寧に歯垢を落とす。

■食生活の上での注意
糖分を多くとる人や、間食
が多い人、寝る前に何かを
食べる習慣がある人は、歯
垢がたまりやすくなります。
糖質の摂取量だけでなく、
食事の内容やタイミングに
も気をつけましょう。

歯間
ブラシ

デンタルフロス

■歯医者で定期的な
歯のクリーニング
毎日しっかり歯みがきをしてい
ても、どうしても歯垢が残って
しまう部分があります。
そのため、定期的に歯科医院で
クリーニングや歯石除去を受け
ることも、プラークコントロ
ールの重要な一環です。

あー、全然
できてないなあ

キレイ♡

間違い探し

テーマ

夏祭り

右と左の絵の中で、
7か所違うところ
があります。
探してみてくださいね！

★正解はこちらでチェック

