



ハート歯科通信

令和元年10月【神無月号】

こんにちは！10月になり、過ごしやすい季節となりましたね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…様々楽しめる季節ですね♪

【DAコーナー】～歯科助手より～



本日はお口の中で使用する物の洗浄についてお話します！義歯（入れ歯）、やマウスピース（歯ぎしり食いしばり防止装置）をお持ちの方は、毎日お口の中に入れて使う物なので、洗浄は必須になります。当院販売の、専用の洗浄剤やスプレーを使用してみてください！

洗浄をしっかり行う事によって、持ちや効果、使用感も変わってきますので、行う習慣をつけましょう♪また、ハブラシの交換時期は約1ヶ月とされています。うっかり何ヶ月も毛先の広がったハブラシを、使用していませんか？これを機に、お使いのハブラシの仕様状況を、確認してみてくださいね♪

【DHコーナー】～歯科衛生士より～



今月は、歯ブラシのブラッシング圧についてお話し致します。

皆さんは、適切な圧がどれくらいかご存知でしょうか？

100～200gとされています。

そう言われても分かりにくいと思いますが、歯を磨いた時に歯ブラシの毛先が広がらず、少し、しなる程度です。

もし、これ以上の力で毎日磨いていたら、

歯ぐきが下がってしまい知覚過敏や根面う蝕が出現し、歯周病のリスクも高まります。

歯や歯茎を傷つけないよう、丁度良い力加減で磨くことが大切です。

また、歯ブラシの交換は、汚染も考えて1カ月に

1回交換を基本に心掛けましょう！！

ポイント

- ・鉛筆を持つように握るペングリップで歯ブラシを持つ
- ・手鏡で歯ブラシの毛先が広がりがすぎているか確認

適切なブラッシング圧について、

アドバイス致しますので気軽にお声がけください。

【理事長先生出演ラジオのお知らせ】

理事長によるラジオ『鎌倉FMシーサイドステーション』が毎週水曜日午前10:48～11:00に
歯の相談コーナーのパーソナリティーとして出演しております。

- 親知らずについて (10月2日)
- 歯ぐきについて (10月9日)
- ガムの効用 (10月16日)
- 歯磨きの歴史 (10月23日)
- 顎、顔面領域の外傷 (10月30日)



鎌倉FM:82.8MHz
出演中!!



【診療時間のお知らせ】

当院診療時間は下記です。ご予約の際は0467-47-4618までご連絡下さい。

診療時間 \ 曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	/	●	●	/	●	●
15:00～19:00	●	/	●	●	/	/	●

【当院へのアクセス】

住所:〒247-0056

神奈川県鎌倉市大船2-25-2セルアージュ鎌倉大船

電話番号:0467-47-4618

最寄駅:JR東海道・JR京浜東北線・JR横須賀線

湘南モノレール『大船駅』から徒歩6分

※お車の場合は、下記駐車場を使って下さい

■ 当院裏側の駐車場(当院入口とは反対側)

⇒1台分の駐車スペースとなります

■ ウェルカムパーク(道路挟んで向かい側)

⇒1時間分の割引コインをお渡しします

■ タイムズ駐車場(大船郵便局隣)

⇒20分の割引チケット1枚お渡しします



医療法人東歯会

鎌倉ハート歯科クリニック

Medical Corporation Tōshi-kai

Kamakura Heart Dental Clinic since 2005

