

あさか外来通信

H28.12月号

見つけよう！
あなたに合った
ブラッシング方法



毎日の歯磨き、なんとなく歯ブラシを歯に当てて磨いているだけ…という方も多いのではないのでしょうか。少し意識をして歯ブラシの当て方を工夫するだけでも、虫歯予防や歯周病予防に繋がります。

今回は、**歯科医師がオススメする歯磨きの仕方**をご紹介します！

歯ぐきが健康で、虫歯予防を目指す方

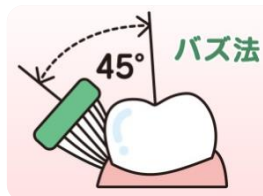
スクラビング法



“スクラビング法”では、歯ブラシを**歯に対して90度**に当て、1つ1つの歯を小刻みに横に振動させながら磨いていきます。歯の**舌側（裏側）**は、**45度の角度**で歯に当てるようにしましょう。

プラーク（歯垢）を効率的に取り除くことができます！

歯周病が気になる、歯ぐきの状態改善を目指す方



“**バズ法**”では、「一番磨きにくい」と言われている“**歯と歯ぐきの間**”を積極的に磨いていきます。歯ブラシを**歯に対して45度**に当て、**歯と歯ぐきの境目に毛先を入れ込む**ような形で1本1本細かく振動させ磨いていきます。歯と歯ぐきの間のプラークを取り除き、歯ぐきのマッサージをするようなイメージです。歯周病が気になる方は“スクラビング法”と併せて行ってみてください。



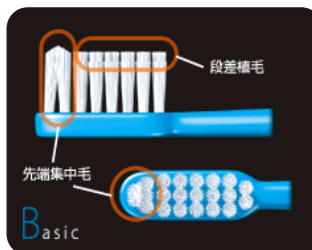
歯磨きのポイント

- ◆ 1つ1つの歯を小刻みに磨くこと
- ◆ 磨く順番を決めること ◆ 歯磨き粉をつけすぎないこと



ルシェロ **ruscello** / ピセラ **picella**!

薬局などで歯ブラシを購入する際、たくさん種類があってどれを買ったらいいのか迷ってしまいますね。
当院でオススメしている歯ブラシをご紹介します。



ruscello～ルシェロ～

虫歯や歯周病予防の為に作られた、“ベーシックタイプ”の歯ブラシです。特徴は、先端の部分の毛に角度がついている事で**奥歯の裏側や、歯と歯の間にもブラシが届きやすい**ような形状になっているところ。また、長い毛と短い毛が混合している為、横に動かしただけでも歯と歯の間の汚れを除去してくれます。



picella!～ピセラ～

基本的な形状はルシェロと同じです。
ただ、ルシェロに比べてヘッド（磨く部分）が短い為、**女性やお口の小さい方**でも磨きやすい作りになっています。
また、やわらかい毛を使用している為、**歯周病などで歯ぐきに痛みのある方**にもオススメです。

歯科治療にかかる費用は、決して安いとはいえませんね。もし支払った医療費が**年間10万円**を超える場合、医療費控除で一部の金額が戻ってきます！

確定申告する前に!!
知っていますか?

いりようひこうじょ
医療費控除

税



申告に必要な物

- ◆ 給与所得の源泉徴収票
- ◆ 医療費のレシート、領収書、交通費などのメモ
- ◆ 保険金で補填された金額がある場合には、その金額のわかるもの
- ◆ 申告者の口座番号
- ◆ 印鑑



過去の外来通信・医院についてはこちら

浅賀歯科医院



領収証は大切に
保管しましょう！