

# むさしデンタルオフィス通信

2007, 12 Vol.4

皆さん、こんにちは。今回の通信を担当する歯科衛生士の佐藤 紗絵子です。12月に入り、秋田の長い冬が始まりましたが、いかがお過ごしですか？私はスノーボードが趣味なので、今から楽しみにしています。去年は雪山に行っても雪があまり降っておらず、土が見えていて危険なところもありました。雪が降ると通勤が大変になりますが、今年は昨年より雪が降ってほしいと願っている今日この頃です。



## 歯ブラシの紹介

毎日の生活に歯磨きは欠かせませんよね。皆さんはどういう歯ブラシを使っていますか？間違った歯ブラシを選んではいませんか？お店の歯ブラシコーナーでは、さまざまな歯ブラシが売られていてどれを選んでいいか悩みますよね。そこで、



正しい歯ブラシの選び方をご紹介します。歯ブラシを買うポイントは

- ① 細かいところまで磨けるコンパクト&スリムヘッド
- ② 奥歯まで歯ブラシがしっかり届く S 字カーブの柄
- ③ 1本1本丁寧に磨くための3列植毛
- ④ 硬い歯ブラシはダメ！（歯や歯茎が減ってしまいます）

当院では、この4つに当てはまるルシェロという歯ブラシをおすすめしています。歯ブラシの硬さや形態は年齢や歯周病の進行具合によって違うのでスタッフまでご相談を！歯ブラシの交換時期はだいたい1ヶ月。毛先がボサボサに開いてきたら交換しましょうね。

# クリスマス



今年もあと1ヶ月を切り、もうすぐクリスマスですね。東京ディズニーランドでは、11月7日～12月25日まで「クリスマス ファンタジー」というイベントを行っているそうです。当院も11月からクリスマスツリーを飾り、BGMをクリスマスソングにしてどこよりも早くクリスマス気分♪ツリーは180cmとスタッフよりも大きく、夜になるとキラキラ光ってとてもきれいですよ!! 当院の前を通る時はどうぞご覧下さい! 22日～28日の間に来院された方にはちょっとしたお楽しみがありますよ♡

## 冷え性のあなたへ

先ほど、スノーボードが趣味だとお話しましたが、実は冷え性です。寒いとカタカタと震え、手足が冷えます。こんな私ですが、趣味となれば寒さも忘れて汗をかきながら遊んでいます。どうやら冷え性は手足の冷えだけではないようです。下のチェックリストに当てはまる方は、冷え性の可能性がありますので半身浴、食事や衣類などで血行を良くして暖かい冬を過ごして下さいね!

- ★ 顔は熱いのに足が冷たい
- ★ 手足の冷えがなかなか回復しない
- ★ 冷房が苦手
- ★ 夏でも汗をかかない
- ★ 慢性的な頭痛や肩こり、腰痛
- ★ 夜、眠れない
- ★ トイレが近い
- ★ 目の下にクマがある
- ★ 低血圧
- ★ 風邪を引きやすい



2007.12						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2008.1						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12月1月の休診日です。赤字は休診日となります

むさしデンタルオフィス  
 秋田市保戸野通町4-8 1F  
 TEL: 018-853-8214  
 フリーアクセス: 0800-800-8461  
<http://www.musashi-dent.jp>