

哲風会通信

2014. 1 VOL. 25

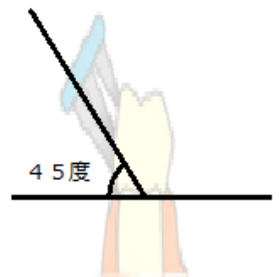


新年あけましておめでとうございます。今年も医療法人哲風会をよろしくお願いたします。年の初めというものは、やはり気分的に清々しいものですね。皆様にとってよりよい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

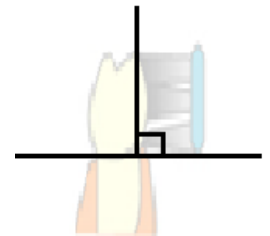
正しく磨くことが大切

いつまでも歯を丈夫に保つには正しい磨き方を身につけることが必要です。歯の磨き方にはいくつか方法がありますが、今回は歯周病の予防や治療に効果的な「バス法」と確実に汚れを落とす「スクラビング法」を紹介します。

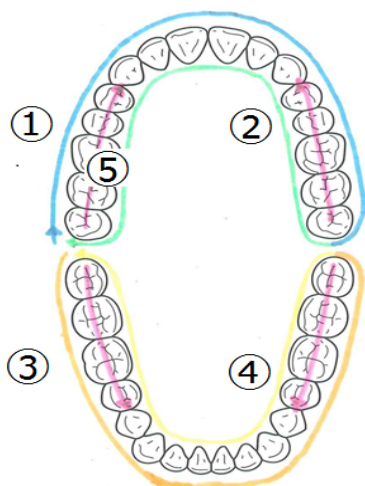
バス法：歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に向けて45度に当て軽い力で小刻みに動かします。



スクラビング法：歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、軽い力で小刻みに動かします。



磨く方法



歯を磨く時は一筆書きになるように磨いていきます。あっちを磨いたり、こっちを磨いたりしたのでは磨き残しをする部分がでてきます。図のように①～⑤の順番で磨くと磨き残しがなくなります。しかし、毎日歯を磨いていても完全に汚れを取ることは難しいので、知らないうちに歯石になっていることがあります。歯石は歯ブラシでは取ることができません。歯科医院でクリーニングをしてもらってください。その為にも3カ月に1回か半年に一回の定期検診が必要になります。

初詣

みなさん、今年のお正月は初詣にいけましたか？

今回は、きちんとしたお参りの仕方を調べてみましたのでこれからの方は参考にしてみてください。

1. 鳥居をくぐる時はお辞儀をします。
境内の真ん中は神様の通り道なのでなるべく端を歩きます。
2. 手水鉢で柄杓を使って両手を洗い、手に取った水で口をすすいで洗い清めます。
3. お賽銭を納め、鈴を鳴らし、二礼二拍手のあとお願いを。最後に一礼します。



ということで、今年はこれを頭に入れて、いざお参りへ…。いつもよりもお願いが神様へ届いた様に感じられるかもしれません。今年は良いことがたくさん待っている気がします。

今回の通信担当

ちづ歯科クリニックの加藤です。今年には2月のソチオリンピック、6月にはサッカーのワールドカップが行われます。また、日本中にたくさんの感動を与えてくれることでしょう。どちらもワクワク、ドキドキで今からとても楽しみにしています。日本、頑張れ!!!

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801