

哲風会通信

2024. 5 vol 148

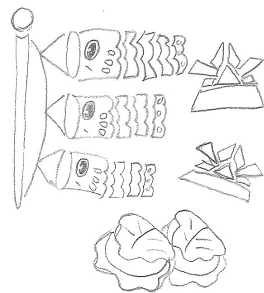
5月になりました!! 5月といえば、ゴールデンウィークですね♪

お出かけする際は事故のないように気をつけましょう!!

物事に集中できなくなる状態になる5月病!!

私は毎年5月病になります

今年は気を引きしめて春を過ごしたいと哭きます(泣)



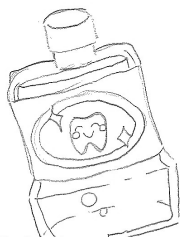
<液体歯磨きと洗口液の違いとは??>

～液体歯磨きとは～

その名の通り、液体タイプの歯磨き剤です。

歯を磨く前に液体歯磨きで口をゆすぎ、その後歯磨きをすることで歯磨き粉と同じような効果を得ることができます。

歯ブラシを使って歯を磨く時に使用するものです。



～洗口液とは～

洗口液とは、マウスウォッシュとも呼ばれています。

20～30秒、口をすすいだだけで、気になる口臭ケアができるものです。

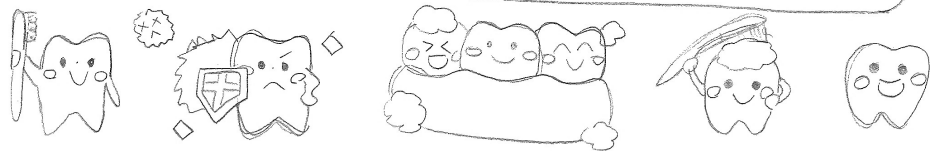
★今月の担当★

むさしデンタルオフィスの佐藤です!!

最近はお昼休みに、スタッフと一緒にランチに行くことにはまっています。

ラーメン、お寿司、焼き肉、など、ランチで行くとお得感があっていいですね!!

秋田にもおいしいお店がたくさんあって、行きたいところがたくさんあって迷ってしまいます!! 食べた分だけ運動もしないといけませんね(泣)



	メリット	デメリット
液体歯磨き	液体歯磨きでぶくぶくうがいをするだけで、気軽に虫歯や歯周病、口臭の予防効果が期待できる。	研磨剤が含まれていないため、着色を除去する効果があまり期待できない。
洗口液	歯と歯茎の間など糸状菌がい所にも成分が行き渡り、虫歯や歯周病予防、歯垢の付着の予防、口臭防止などが期待できる。外出で歯磨きをする時間がない時にも、ちと使うことができる。	洗口液には界面活性剤やアルコール成分が含まれているものが多いので、人によってはアレルギーが出る可能性もある。

<液体歯磨きの使い方>

1. 液体歯磨きを10mL～20mL程度口に含む。
2. 20秒～30秒ほどぶくぶくとゆすいで吐き出す。
3. 歯ブラシでしっかりと磨く。

こんな人にオススメ!!

- ・日頃の歯磨きをより効果的にしたい。
- ・歯磨き粉の味が苦手。
- ・ペースト状の歯磨き粉が泡立つのが苦手。

<洗口液の使い方>

1. 歯磨きをする。
2. 洗口液を10mL～20mL程度口に含む。
3. 20秒～30秒ほどぶくぶくとゆすいで吐き出す。

こんな人にオススメ!!

- ・仕事中、外出中に口腔内が臭くなる。
- ・口臭ケアがしたい。
- ・お口の中の乾燥が気になる。

(どちらも普段のセルフケアに手軽に取り入れることができますが、効果は大きく異なります。使用する目的によって効果的に使用して下さい☆)

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屋寝
233-1
TEL:018-875-2801