

松波歯科へのアクセス



- アクセス JR 南武線・東急東横線 武蔵小杉駅 北口より徒歩 7 分
- 住所 〒211-0067 川崎市中原区今井上町 206 小杉第 3 成高ビル 1F
- 診療時間 火・水・金 10:00 ~ 13:00 / 14:30 ~ 19:00
月・木 10:00 ~ 13:00 / 14:30 ~ 20:00
土 10:00 ~ 15:00
- 休診日 日・祝日
- 診療のご案内 一般歯科、予防歯科、審美歯科、咬み合わせ治療、義歯・入れ歯、ホワイトニング、小児歯科

松波歯科のHP

中原区 松波歯科 で検索!

歯の治療をしないと・・・と、お考え中の方は、ぜひ一度、松波歯科医院 HP をご覧ください。

当医院の診療理念や治療のすすめ方、使用する機材の紹介、外からは見えない医院内部の様子まで詳細に公開しています。また、治療中の患者さんは HP の該当するコンテンツで再度、ご確認ください。治療に対する意識があがります!

院長のブログも更新中です。

<http://www.m1182.com/>



松波歯科医院

MATSUNAMI DENTAL CLINIC



NEWS LETTER

Vol.2



いつまでも楽しい食事と会話を

診療カレンダー

2009	日	月	火	水	木	金	土
8月							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					

2009	日	月	火	水	木	金	土
9月			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		

● 休診日

〒211-0067
川崎市中原区今井上町 206 小杉第 3 成高ビル 1F
Tel: 044-711-0824
<http://www.m1182.com/>



夏到来！冷たいものがうれしい季節になりました。ジュースにアイスクリーム、かき氷など甘党の私には大好物ばかりで体重が増えないかがとても心配です。そして甘いものでもうひとつ気をつけたいのが、やはり虫歯です。

甘いものを気の向くままに1日に何度も食べ、そのあと歯ブラシをしないでいるとむし菌は大喜びで悪さを始めてしまいます。

そうならないように回数をしぼって、食べたらなるべく

早く歯を磨くよう心がけましょう。

神様は、人間に2セットの歯をプレゼントしてくれます。

1つめは「乳歯」そして2つめは「永久歯」です。残念ながら、3つめは用意してくれません。もしこの2セットの歯に異常が出たり、3つめが必要なときは・・・歯医者で治療を受けて手に入れてください(^_^)。

松波歯科医院ではむし歯や歯周病でダメになった歯の治療もいたしますが、そうならないよう「2セットの歯」を大切にするための予防のお手伝いにはもっと力を入れています。

歯科衛生士 村上 里織

ジメジメとした梅雨も明けて、夏ですね！

今回は右ページの予防（歯ブラシの使い方）について担当しました。

毎日の習慣なので、なかなか改善するのは大変だと思いますが、まずは歯ブラシの持ち方から始めてみて下さい。

意外な発見がありますヨ♪

歯科衛生士 島田 里美

犬と散歩してる方を見かけると実家で飼っている犬に会いたくなります。

おやつよりティッシュが好きでよく隠れて食べています。

犬も虫歯や歯周病になるんですよ。

犬の歯磨きは専門ではありませんが...

歯科衛生士としてみなさんの歯磨きのコツはアドバイスさせていただきますので来院の際はお気軽にお聞き下さいね！！

自分でする予防 と 医院でする予防

予防 × 2 で長く使える歯をめざそう



今回はまず《自分でする予防》歯ブラシについてです。



いつも何気なく使っている歯ブラシ・・・。

歯ブラシはどう持って磨いていますか？



(ペングリップ)

ギュッとにぎって磨いている方が多いと思いますが、ペンを持つように持ってみてください。

※力を入れすぎず、細かい部分が磨けますよ。

①ハブラシの基本



歯ブラシをペンを持つようにして持ちます

←ハブラシを歯とハグキの間に当て、横に細かく動かします。



シャカシャカ音がしないように一度に2～3本ずつ磨きます

②歯石が付きやすい前歯の裏側の磨き方



歯ブラシをペンを持つようにして持ちます

←ハブラシを縦に入れて一本ずつ上下に細かく動かします。



鏡をみながらハブラシすると磨く位置がわかりやすいですよ！



朝は忙しくてゆっくり磨けないと思います。

1日1回、時間が取れるとき、(夜など)細かく磨いてみ下さい。スッキリしますよ！！