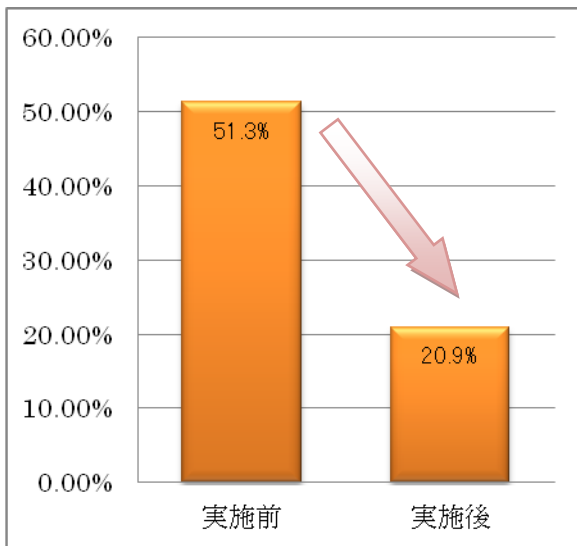




## スウェーデン型プラークコントロールの提案

前号でもお伝えしましたが歯の健康を長く維持するためには家庭における毎日のメンテナンスが重要です。今回は患者様が“簡単”かつ“適切”にプラークを除去できる『磨きにくい(リスク)部位』を先に磨く効率的なセルフケア方法である

スウェーデン型プラークコントロールを提案します。



←磨き残しの変化

約 200 名を対象に磨き残しの確認をしたところ  
50%以上の磨き残しがありましたが、  
スウェーデン型プラークコントロールを実施したところ  
磨き残しが約 20%まで減少しました。

☆歯磨きワンポイントアドバイス☆

意識が高いうちにリスク部位を

磨く事が効果的!!



## スウェーデン型プラークコントロール



日本の歯磨き



補助的清掃用具(フロス・歯間ブラシ・ワンタフトブラシ)の使用のタイミングが違うのです。

日本では歯ブラシ1本で全体的にプラークを落とそうとし時間の余裕のあるときに

補助的清掃用具を使うものだと思っています。しかし毎日、全ての歯に同じ時間と労力を

かけるのは負担になってしまいます。この考え方がスウェーデンと日本の大きな違いです。

スウェーデンでは歯ブラシ1本にこだわらずワンタフトブラシをメインに磨きます。

磨きづらい部位から磨くことで時間も短縮でき、より効果的な歯磨きを可能にします。

# ★ワンタフトブラシのオススメ部位★



歯と歯の間  
歯茎の境目に



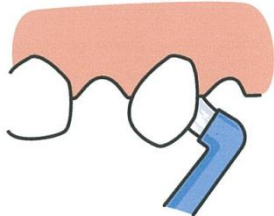
前歯の裏側



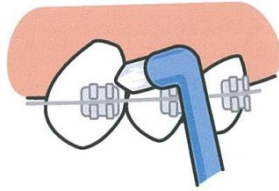
歯並びのよくない部分



奥歯の裏側や  
かみ合わせの部分



孤立歯の周り部分



矯正している歯

ワンタフトブラシとは??

柄の長〜い、細〜い、歯ブラシです。

当医院では『P-Cure』という

ワンタフトブラシを取り扱っています。

P-Cure 1本305円



★ワンタフトブラシ

使い方★

毛先をやさしくあて、  
細かく振動させて下さい。

♡♡♡ イマコのお料理レシピ ♡♡♡

## カキソテー☆バターぽん酢

材料(6個分)

- 牡蠣…6個
- 片栗粉…適量
- バター…小さじ1
- オリーブオイル…小さじ2
- ぽん酢…適量
- ねぎ…適量

作り方

- ①牡蠣を洗って水気を切って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにバターとオリーブオイルを入れグツグツなってきたら牡蠣を入れて中火で片面を焼いたら、ひっくり返して焼き目をつけて焦げる直前に火を弱め中までじっくり火を通す。
- ③箸で押して弾力があれば、ぽん酢を加えてグツグツと火を通しねぎを入れて出来上がり。



広島のは冬は牡蠣で決まりじゃけえ!!



和田歯科診療カレンダー  
2011年 10月

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							0
午後							x
	2	3	4	5	6	7	8
午前	x	0	0	0	0	0	0
午後	x	0	0	OPE日	0	0	x
	9	10	11	12	13	14	15
午前	x	x	0	0	0	0	0
午後	x	x	0	OPE日	0	0	x
	16	17	18	19	20	21	22
午前	x	0	0	0	0	0	0
午後	x	0	0	OPE日	0	0	x
	23	24	25	26	27	28	29
午前	x	0	0	0	0	0	0
午後	x	0	0	OPE日	0	0	x
	30	31					
午前	x	0					
午後	x	0					

0…診療 x…休診

月火水木金…受付時間17:45(診療18:00)

水…受付時間16:00(診療17:00)

土…受付時間12:00(診療13:00)

