

診療所だより 2020. 7月号



歯磨きで大切な事は虫歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）をしっかりと落とすことです。そのとき、気を付けて欲しいのは力加減です。歯垢は歯ブラシの毛先がフィットしないと上手に落とせません。歯磨きの際、適切な力加減は150g～200g程度といわれます。これは歯に当てた歯ブラシの毛先が広がらない程度の力加減です。歯面に毛先を当ててやさしく小刻みに動かすようにしてください。力が入りにくいようにするため、鉛筆のように持つ方法もおすすめです。その他、歯ブラシが届きにくい歯間の汚れには、デンタルフロスを使う事や歯と歯の間の隙間が広い人には歯間ブラシを使用する事、また歯並びが悪い人や奥歯の裏側などにはワンタフトブラシがおすすめです。歯科受診を定期的に行い、それぞれに合った歯ブラシ指導を受ける事をしてください。

歯科医 山本圭子

医 科（電話75-6100）

歯 科（電話75-6105）

日	曜日	午前受付8:30～11:30 午後受付2:00～ 4:00		午前受付9:00～11:30 午後受付2:00～ 5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	水	伊黒	田上	診療	診療
2	木	田上	田上	診療	診療
3	金	田上	田上	診療	診療
4	土	休診(救急・急患対応)		休 診	
5	日				
6	月	田上	田上	診療	診療
7	火	田上	田上	診療	診療
8	水	田上	伊黒	診療	診療
9	木	伊黒	伊黒	診療	診療
10	金	伊黒	伊黒	診療	診療
11	土	休診(救急・急患対応)		診療	休 診
12	日			休 診	
13	月	伊黒	伊黒	診療	診療
14	火	伊黒	伊黒	診療	診療
15	水	伊黒	田上	診療	診療
16	木	田上	田上	診療	診療
17	金	田上	田上	診療	診療
18	土	休診(救急・急患対応)		診療	休 診
19	日			休 診	
20	月	伊黒	伊黒	診療	診療
21	火	伊黒	伊黒	診療	診療
22	水	伊黒	伊黒	診療	診療
23	木	休診(救急・急患対応)		休 診	
24	金				
25	土				
26	日				
27	月	田上	田上	診療	診療
28	火	田上	田上	診療	診療
29	水	田上	伊黒	診療	診療
30	木	伊黒	伊黒	診療	診療
31	金	伊黒	伊黒	診療	診療

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)