

セルフケアとプロケア? ~ 歯医者さんで定期健診を受けよう! ~



セルフケアを頑張って続けていく中で、どうしても防げないものがあります。それは歯垢(プラーク)が唾液の中のカルシウム分で少しずつ固まってできる歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。歯石は歯ブラシでは落とせません。3~6か月に1回定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックを受け、歯のクリーニング(プロフェッショナルケア)を受けることが重要です。セルフケアとプロフェッショナルケアはつり合う天秤のように、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります。

国保加入者の皆様へおしらせです!

高松市国保歯科ドック

ただ今受付中!

標準コース

精密コース

高松市国保・高齢者医療課 国保給付係

※高松市が健診費用の一部を助成しています。ご希望の方は、右記までお問い合わせもしくはお申し込みをお願いします。

☎ 087-839-2311

急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!! ※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

休日 歯科診療

夜間救急 歯科診療

身障者 歯科診療

お問い合わせ診療のご予約は ☎ 087-851-1167

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日診療 9:00~12:00 13:00~16:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	●
夜間救急診療 19:30~21:30	●	●	●	●	●	●	●	休診
身障者診療 完全予約制 10:00~16:00	●	休診	休診	●	●	休診	●	休診

(社)高松市歯科医師会からのインフォメーション

今回の22号では、みなさまの日々の口腔ケアの一助となるように、口腔衛生グッズを特集いたしました。幼少時はもちろん、年を重ねてもご自身の歯でおいしい食事ができることはすばらしいと考えております。多くのケアグッズがありますが、みなさまの参考になれば幸いです。 会長 坂井田 康彦

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中! バックナンバー(vol.1~21)もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>

↑至ジャンボフェリー

至高松市内 (さぬき浜街道) 至屋島

高松サティ ●

高松市 福岡町プール ●

高松市 歯科救急医療センター ●

●高松市総合体育館

琴電志度線

沖松島駅 ●

至高松市内 国道11号線 至屋島

●GS サンクス ●

●高松市斎場公園

(社)高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL: 087-851-1166
FAX: 087-851-1120

連絡先

歯医者さんからのかわらばん

今回はセルフケア特集

もぐもぐだより vol.22

高松市歯科医師会
【もぐもぐだより 第22号】2010年11月発行 年2回発行(6月・11月)
www.418takamatu.com

お家でできる 口腔衛生グッズ Self Care Goods マニュアル

お子様はもちろん、お年寄りにも便利なお口のお手入れグッズを大特集。詳しくは中面で

A Self Care Goods 歯ブラシ
自分に合った歯ブラシを使っていますか?

B Self Care Goods ワンタフトブラシ
通常の歯ブラシでは磨ききれない部分を効果的に磨きます。

C Self Care Goods 歯間ブラシ
歯と歯の間、歯と歯肉間の汚れを清掃する道具です。

D Self Care Goods デンタルフロス
狭い歯間の食べかすや歯垢の除去に大活躍。

E Self Care Goods 電動歯ブラシ
ブラシの振動で歯垢を機械的に除去! 高性能なブラシがいっぱいです。

F Self Care Goods イオン歯ブラシ
歯みがきによってマイナスイオンが大活躍!

G Self Care Goods 口腔洗浄器
ノズルから噴射される水流で汚れを落とします。

歯ブラシだけでは不十分なんだ~

こんなにいっぱいおすすめケアグッズ

