

11月8日は「いい歯の日」

デンタルケア 新常識!

マスクを外せるようになり、口元への意識が高まっています。時代とともにアップデートされているデンタルケアについて歯科医師にお話を伺いました。充実度が増しているデンタルケア用品も紹介します! ※価格は税込

歯の定期健診も兼ねて、定期的な歯のクリーニングをお勧めします



お話を伺ったのは…
高水間 奨 先生
こうずま歯科医院(山鹿市)院長
(一社)熊本県歯科医師会理事
福岡歯科大学卒業、九州歯科大学大学院修了、歯学博士

ホームケアがここまで来た! 話題の口腔洗浄器

歯ブラシでは除去できない歯周ポケットや歯間の汚れを水流ですっきり洗い流します。お風呂でも使えるコードレスや据え置きタイプ、水流方式の違いなどさまざまな種類があるので、用途に合った1台を選ぶほう!



Panasonic 「Doltz(ドルツ)」ジェットウォッシャー
ハンディタイプ 1万7820円/① ※価格は係員まで

これからの
資産形成は
備える金で
完成する。



動画でわかる
資産運用

金のご購入・ご売却は田中貴金属特約店
「ジュエラーキヨタ」まで

田中貴金属 特約店
TEL.096-324-1010
中央区上通町7-3
(上通アーケード内)
営/10:00~18:30
提携駐車場あり

01 歯磨きは“2”がポイント!

いちばんのデンタルケアは毎日の歯磨きです! 歯磨きの回数は最低1日2回、磨く時間は2分、歯磨き粉は2cm程度、歯磨きの後2時間は飲食を控えましょう。



02 見直されてきた! フッ素のチカラ

むし歯予防や治療を専門とする日本の学会が推奨するのが「フッ化物配合の歯磨き剤」です。一昔前は歯磨き粉は、歯磨きの補助剤だったのですが、今は高い予防効果が認められています。「高濃度フッ素」配合の歯磨き粉がお勧め、うがいは少量の水(5~15ml)で1回だけ。フッ素を口の中に残して歯にしっかり浸透させましょう!



03 細菌がいっぱい、舌のケアも抜かりなく!

むし歯菌や歯周病菌は舌の上にも、じつはたくさんいます。増えると口臭の原因にもなるので、ケアが必要。ゴシゴシこするのではなく、奥から前になぞるようにブラッシング。舌用の専用ブラシがお勧めです。

04 すき間を制するものは 歯磨きを制す!

歯と歯の間の歯垢は歯ブラシだけでは絶対に落とせません。フロスや歯間ブラシを使うと歯垢除去率が30%もアップするぞ! サイズなど自分に合ったものを選びないと正しく磨けないので、かかりつけ歯科医に聞いてみよう。



05 ホームケアと専門ケアの両立が正解 合言葉は「PMTC」

PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)とは、歯科医院で行われる専門家による歯面清掃。歯の表面に細菌が膜をつくる「バイオフィルム」や、磨きづらい部位の歯垢を除去するには、個人レベルの歯磨きでは限界があります。ホームケアと歯科医院での専門ケアの両立が理想的。できれば3~4カ月に1回を目安に歯のクリーニングを受けましょう。

今、コレが売れています! デンタルケアアイテム

丸型回転といえばブラウン さらに驚きのテクノロジーも!

歯を包み込むような丸型回転に、遠心マイクロモーション™を搭載。なんとブラシ1本1本が振動! 手磨きと比較すると99.7%も歯垢除去力がアップ。歯磨き後の歯のツルツル感は感動ものです。



Braun オーラルB
「iO6」
特別モデル 2万8380円/①
※価格は係員まで

まるで美容液みたいな 歯磨きジェル

毎日の歯みがき後の新習慣! 歯ブラシにジェルを付けてブラッシング、本来の歯の白さに導きます。口臭や虫歯予防にも◎。



Miis(ミーズ)
ホワイトイエッセンス
20ml 3980円/②



左からミントチョコレート・ルッコラ・レモンソルベ・カスタードプリン の香味

ルックス重視派はコレ! おいしい歯磨き粉

毎日の歯磨きを楽しくするがコンセプト。「デザートを食べるみたい〜!」な、おいしい歯磨き粉です。スイーツ系から柑橘、野菜系までいろんな味があって、パッケージもかわいい!

TOOSTY(トゥースティ)
歯磨き粉
各80g 1320円/②

なぞるだけで 汚れが落ちる!? まさにミラクル



ピラミッド型の特殊構造、毛先が先に向かって細くなるテーパ加工ですき間にピタ! 細かい部分にもしっかり届きます。

奇跡の歯ブラシ
620円/②

【取材協力店】①ベスト電器はません店 住所/南区田井島1-2-2 営業/10:00~20:00 ☎096(370)5222
※①の価格は店頭表示価格のため、実際の価格は係員までご確認ください
②ハンズピー アミュプラザくまもと店 住所/西区春日3-15-26 3階 営業/10:00~20:00 ☎096(285)9666

ゆうしんは未来の福祉を支える人材を育てます。

介護福祉士 実務者研修 資格講座

下期講座募集中

個別相談受付中!

お気軽にお問い合わせください。

care giver
Yushin 熊本
お問合せ
TEL.096-367-0565

熊本市東区錦ヶ丘26番11号 ゆうしんビル ゆうしん

Tsuruya 11月のご案内

営業時間 午前10時~午後7時
●毎週金・土は午後7時30分まで
催しや営業時間などの最新情報はこちらから
(鶴屋公式サイト)



	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
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
全館	Tsuruyaカード無金利フェア																													
	鶴屋のクリスマス																													
	Tsuruya de Hobby										人間国宝 十四代 今泉今右衛門展 本館8階 美術										パカラ展 2023 東館7階 鶴屋ホール									
	GOOD DESIGN STORE TOKYO by NOHARA 本館5階 シーズンメッセージ																													
食品	ワインに合うイタリアンデリフェア 本館地下2階 食品催事場																													
	お歳暮ギフト早期受注会 本館地下1階 中央イベントスペース																													
	おせち料理ご予約承り会 ~12/17(日)本館地下1階 中央イベントスペース																													
本館6階	第55回 大道産子市 ※7日(火)、14日(火):午後5時閉場 23日(木・祝):午後4時閉場															お歳暮ギフトセンター ~12/19(火) 会員様ご優待会~30(木) アクセサリーバーゲン 日本革市														

第55回 大道産子市

※7日(火)、14日(火)は午後5時閉場、最終日23日(木・祝)は午後4時閉場



第1弾 7日(火)まで
函館【Jolly Jellyfish】
ビーフステーキピラフ(1人前) 1,980円



第2・3弾 8日(水)~23日(木・祝)
札幌【The CheeseBurger ESSEN】
北海道チーズバーガー(1個) 1,080円

北海道の魅惑のグルメが大集合!
函館のソウルフード
三元粗ステキが登場



第3弾 15日(水)~23日(木・祝)
苫小牧【ぷらっと食堂】
ホタテ・ウニ・カニ・イクラ・サーモンから好きな海鮮を選べます。
選べる三食丼(一例:イクラ・カニ・ウニ)(1杯) 4,000円

イトインは午前10時30分からの営業
(※オーダーストップは閉店の30分前)
23日(木・祝)は午後3時ラストオーダー

【お問合せ】TEL.096-356-2111(代表)
〒860-8586 熊本市中央区手取本町6-1