



ぽてと



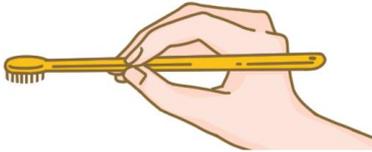
2026・3月
〈第197号〉
定価0円

むし歯や歯周病の予防は、まず毎日の歯磨きからです。
毎日歯磨きでしっかりと歯が磨けるように歯磨きが上手にできるポイントを
まとめてみました。ぜひ参考に見てみてください。



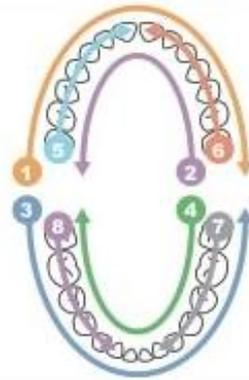
ポイント① ハブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く持ちます。
握ってしまうとチカラが入りすぎて
しまい歯ぐきを痛めてしまいます。



ポイント② 磨く順番

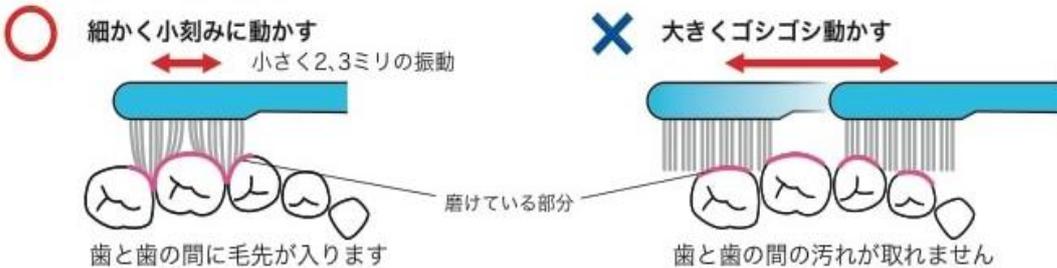
磨き忘れがないように
順番を決めておくと良
いでしょう。



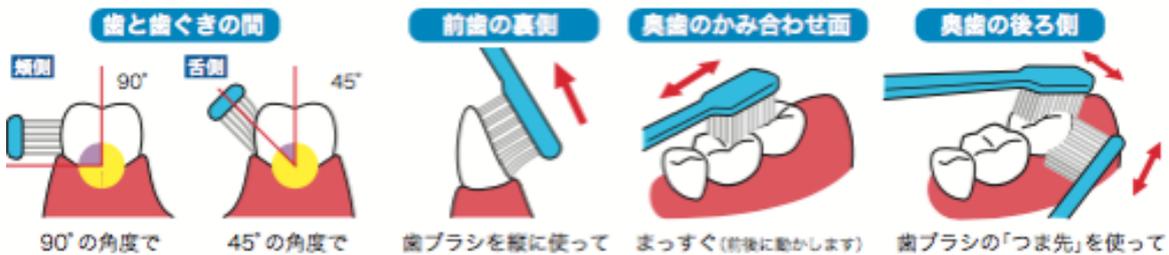
※必ずこの順番という
わけではありません。重
複しないようにしまし
ょう。

ポイント③ 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを小刻みにうごかします（一か所大体 10~20 回程度）



ポイント④ 歯ブラシの当て方



ポイント⑤ 補助用具

歯ブラシだけでは歯と歯の隙間の汚れを落とすの
は難しいのでデンタルフロスや歯間ブラシも併用
すると良いでしょう。



ちょっとしたコツを知ること、磨き残しを減らす
ことができます。

むし歯と歯周病予防には毎日の歯磨きから！

☆今月の一押し商品☆

ブリリアント モア W

歯の白さを損なう原因のひとつが、コーヒーや紅茶など口にするたびに歯に蓄積してくる着色汚れ「ステイン」。ブリリアントモアは「ステインを浮かせて落とす」美白歯磨剤です。



【特徴】

※ライオン歯科材(株)HPより抜粋

- ★歯の表面からステイン(歯の着色汚れ)を浮かせながらさせるダブル成分(ピロリン酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム)配合。ブラッシングで浮か上がったステインを落とし歯本来の白さを引き出します。
- ★薬用成分「フッ化ナトリウム」が歯の再石灰化を促進し、むし歯の発生と進行を予防します。
- ★薬用成分「ラウロイルサルコシナトリウム」が口臭の原因菌を殺菌し、口臭の発生を防ぎます。

¥1050(組合員価格: ¥950)

【使い方】…毎日のブラッシングでご使用ください。

ほてったー

『学生時代の思い出エピソード』



potetter@いけだ

小学校の時、キックベースが流行っていて友達と朝6:00に集まって校庭で遊んでいました。今はそんな子いないですよ。

potetter@おかだ

中学時代、中学校敷地面積全国三位の富田中学のグラウンドをうさぎ飛びで一周したこと。〇めかと思った。

potetter@ほりえ

専門学校に通っていた時代、クラスメイトの多くがバイクに乗っていてみんなで度々行ったツーリングが学生時代の楽しかった思い出です。今は怖くてバイクには乗れません(笑)

potetter@こおり

歯科学院時代、自転車で市内を走り回って喫茶店のマッシュを集めたり、インベーダーゲームにもはまっていました。遠い昔の懐かしい思い出です。

potetter@さとう

お腹を抱え息が出来ないといよく笑っていたのを思い出します。何がそんなにおかしかったのか、もうそんな風に笑うことも少なくなっただけかな。

potetter@こじま

大学時代、はじめての北アルプスのトレッキングで台風にあい、遭難しそうになった。

potetter@やまもと

高校2年生の時、県総体で総合優勝して当時、生徒会に入っていたので優勝旗を授与されたら、翌日新聞に写真が大きく出た。

potetter@よしだ

小学生の時夏休み校庭でテントをはりキャンプをしました。深夜に手が痛くて保健室へ。毛虫が刺さったようでピンセットで抜いてもらった思い出があります。

potetter@こばやし

小学校の頃は次の日学校があっても帰宅後すぐに自転車に乗って1km以上離れた友達の家に遊びに行っていました。今では考えられない体力です。子どもって元気(笑)

potetter@うえすぎ

中学や高校の時はとにかくプリクラを撮ってプリクラ帳(プリ帳)を作ることに命を懸けていました(笑)友達と交換して、それをデコったり、みんなで見せ合ったりして、細かい作業が好きなのは昔からです☆