

# かわむらばん

No. 113 2018. 9. 5 発行

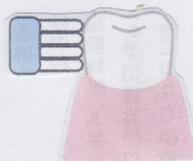


今年は台風の当たり年らしく、近年にはく数多くの台風がやってきては、大きな被害をおよぼしましたね。宇部市の周りは幸い、大きな被害はありませんでしたが、電車が止まり休校に陥ったり、生活に支障も出ています。9月1日は防災の日でしたが、昔の人は「二百十日(にひゃくとおひ)」と言て台風を警戒していました。災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。自分の所は大丈夫と思込込まず、日頃から備えておきたいものです。「〇〇の時にはどうする」「△△の時にはどこに逃げる」と、家庭内で具体的な避難計画も立てておく安心ですね。

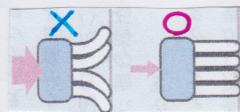


「仕上げみがきは、いつまですれば良いですか?」「みがき方のコツはありますか?」(お子さんの場合)

お子さんの定期検診の時によく問われる質問です。当院では目安として、小学校中～高学年位までとお答えしていますが、最終的な目的は、歯みがきの自立です。自分でキチンとプラークコントロールできる様に手助けをするのがおうちの方の役割とあります。歯科医院でも衛生士が赤染めをしてみがき残しのみがき方を指導しています。ご自宅でも週に1回位は赤染めをして親子でみがき残しのチェックを



① 毛先を歯の面、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間にきちんと当てましょう。



② 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で動かしましょう。毛先の広がった歯ブラシは早目に交換しましょう。



③ 5mm～10mmの幅で小さく動かして、1,2本ずつみがきましょう。

してみてもいかがですか?



ミニサイズの「歯の染色剤」150円で販売しています

お家では綿棒の先につけて歯の表面にぬります。



みがき残したプラークが赤く染まります。

プラークの可視化ポイント



## “秋のお出かけ情報”



9月14日～11月4日 山口市阿知須の「きら博」記念公園で「山口やめ花博」が開催されます。

52日間の会期中 1000以上のイベントがあり、趣向を凝らした8つのゾーンは、お子さまから年配の方まで、それぞれ楽しめる方が見つかるはずですよ。3回以上通う方には「前売りパスポート」が

おすすめですよ。



やまりん

