

とまこちゃん通信 VOL.12

2017年4月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「対話の技術！？」

3月5日、東京で行われた日本口腔育成学会の研修会に参加してきました。

テーマは「子ども達をしあわせにする秘訣会議」。今回の講師は、NPO 法人キャッチボールクラブの理事長、蔵光正樹さんで、医療現場のコミュニケーション支援システムなどを開発し、人材教育と企業の営業支援を行ってこられた方でした。

ここでいうキャッチボールというのは対話のことです。子育てをしていると、自分と似た気質の子か、またはまったく自分の予想しない行動をとる子か、という違いに気付くことがあります。たとえば、人の気質は大きく分けるとウサギさん系とカメさん系にタイプ分類されるそうです。合う・合わないというのではなく、子どもと自分が同質か、補完の関係かというように理論的にとらえ、その人それぞれの個性（個別的行動特性）とストレスの関係を理解し、対話を成功させる事。これが子育てにおいて重要であり、それに限らず夫婦間、職場などすべての人間関係を円滑にするキーポイントなのだとこのことを学びました。このような視点で人と接することで、より質の高い、みなさんに満足していただける医療が提供できるよう、もっと勉強していきたいと思っています。

院長 広瀬 佐都子



今月の ぷちとまと

じゅんや
惇也くん (1歳7か月)

とっても
甘えんぼさん
です♡♡



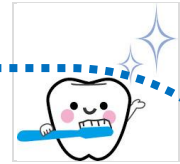
かなな
葉奈ちゃん (1歳8か月)

ちょっぴり
人見知りで
照れ屋さん♪♪



☆保育室開設1周年☆これからもご利用おまちしています！！ぷちとまと保育室

★おしえて！とまこちゃん★



質問：自分に合った歯ブラシの選び方は？？

答え： 歯や口の中を健康な状態に保つためには、歯ブラシを正しく選ぶ事が大切です。口腔内や歯の状態、口や歯の大きさによって、最適な歯ブラシは異なるため、合っていないものを使い続けると様々なトラブルを引き起こしてしまいます。そこで、歯ブラシ選びの重要性や選び方のポイントを紹介します。

① むし歯予防のための歯ブラシ

むし歯予防やむし歯のある方は、歯ブラシでプラーク（歯垢）をしっかりと除去する事が大切です。

★毛の硬さは「ふつう」。硬すぎるものは歯ぐきやエナメル質を痛め、やわらかく細すぎるものはプラークをしっかりと落とせません。

★歯ブラシのヘッドは「小さめ」。手前やサイドは磨きやすいのですが、奥歯は届きにくいのでヘッドが小さいものがおススメです。

★毛先は「まっすぐ」。山型や毛先が細くなっているものがありますが、歯と歯の間に上手にフィットさせる事は難しく、磨き残しを作ってしまいます。



② 歯周病の予防や改善のための歯ブラシ

歯肉炎や歯周病が原因で歯みがきの時に痛みを感じると、磨くのが億劫になってしまうかもしれませんが、プラークを放置するとますます悪化してしまいます。

★毛の硬さは「やわらかめ」。歯ぐきの腫れや出血、歯の根が出ていてしみる場合は、やわらかいものを選びましょう。

★毛先は「細め」。歯周病の方は歯周ポケット（歯と歯ぐきのすき間）が広がっていてプラークがたまりやすい状態なので、毛先は細めのものがおススメです。



◎歯ブラシは、毛先が開いてきたら交換のサインです。毛先が開いていなくても、長期間使用していると毛先の弾力が衰え、プラークを除去するパワーが落ちるので 1か月に1度を目安に必ず交換するようにしましょう。

♪♪歯ブラシ選びに迷ったら、お気軽にスタッフにお尋ねください♪♪

※たくさん質問、ありがとうございます♪ 「おしえて！とまこちゃん」コーナーでは、歯やお口の中に関する質問を募集中です。順番にお答えするのでお待ちくださいね♪
☆待合室にある質問BOXに入れてね！！☆



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。