



沖歯科医院だより

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144-72-8558 フリーダイヤル 0800-800-8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



♡ Happy Wedding ♡

幸せ♡



5月の下旬に昨年8月に退職した従業員の結婚式が《ホテルニドム》でありました。当日は新旧の沖歯科医院スタッフが大集合！！

あなたも
“歯科通”に
なれる...!?

歯医者が出題する “歯とお口” のクイズ

歯をみがく時、歯みがき粉は使っていますか？ 歯みがき粉はほとんどの方が使っているのではないかと思います。ちなみに、歯みがき粉を使って歯をみがいた後は、うがいにもちょっとしたコツがあります。そこで今回はこんな問題を出題！



歯みがき後の
うがいの回数
は何回行うのが
ベストでしょうか？

- 1 1回
- 2 3回
- 3 5回
- 4 10回



クイズの こたえ

1 1回

歯みがき後のうがいは1回が良しとされています。最近の歯みがき粉には、むし歯予防効果のある“フッ素”が配合されていることが多いですが、うがいをし過ぎるとそのフッ素が洗い流されてしまいます。そのため、歯みがき後は軽めのうがいを心がけましょう。