

本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

実は雑菌まみれ！「歯ブラシ」の正しい保管術

使用後の歯ブラシには、細菌が付着した状態になっています。

歯ブラシの正しい管理法

■付着物は完全に落とす

すすぎは特にしっかり行なうようにしましょう。

■とにかく乾燥

使用後の歯ブラシが早く乾燥することを重視するようにします。

■歯ブラシの早めの交換

歯ブラシの交換時期は早ければ早いほど良い状態を保てます。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

サラサラの良い唾液が出る“耳下腺”マッサージ



唾液にはむし歯や口臭の予防など、お口の健康を守る働きがあります。唾液腺の中でも、サラサラとした良い唾液を出すのが“**耳下腺**”になります。そこで今回は、**サラサラ唾液の分泌を促す耳下腺マッサージ**をご紹介します。

やり方

耳下腺の位置は**耳の手前下方**にありますので、左右の耳下腺に親指を除く4本の指を当てて、**円を描くようにやさしくマッサージ**します。前回しと後ろ回しをそれぞれ5回ずつ行ってみましょう。

