

# 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めざして！

令和元年、平成 30.29.28 年定期ケアで来院されたパーセント。

小学生以下	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
元年 %	73	74	87	67	71	71	64	87	66	60	70	94	77.2
30年 %	69	94	89	82	75	84	69	76	81	77	55	83	78.0
29年 %	81	65	67	59	85	69	68	81	76	72	89	74	73.7
28年 %	88	77	81	88	78	69	81	92	89	89	70	82	81.5
中学生以上	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
元年 %	44	49	45	41	37	45	47	46	49	49	52	47	45.6
30年 %	48	56	47	59	54	55	55	45	50	45	47	46	50.2
29年 %	53	51	49	59	53	54	54	55	55	57	55	51	53.7
28年 %	53	49	48	54	51	56	51	58	56	52	54	55	52.9

平成 25 年からはじめた定期ケアで来院された%、中学生以上の定期ケアの割合が 30 年から悪化。

令和元年はさらに悪化する結果となりました。小学生以下の%も少し悪化しました。

例年時期による傾向は大体同じような感じがします。

どうしても、定期ケアはマンネリ感があるので、何年も続けるのは非常に難しいと思います。何年も毎月定期ケアに来られる方には頭が下がります。私自身も見習わなければいけないと、つくづく実感しております。皆様も定期的が難しければ、時間がある時にケアを受けるという出来るところから始めてみませんか？将来の自身の健康の為に、今少しお時間を作って下さい。

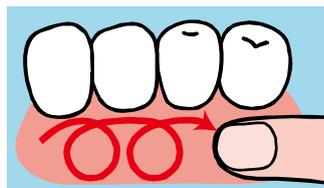
美容と健康に役立つ

## お口周りのツボ&マッサージ

ピンク色でイキイキ！歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり歯周病に対する抵抗力がアップするといわれています。さらには、唾液の分泌や顔の血行が促進されるなどの効果も期待できます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい歯ぐきのマッサージをご紹介します。

### やり方



- ① 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上上の歯ぐきに当てます。前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。左右どちらも3~5回ずつ行ってください。
- ② 下の歯ぐきも①と同様にマッサージをします。
- ③ 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。1日1回、入浴中に行うのがおすすめです。