

おうち時間の過ごし方

コロナ禍による外出自粛などで、“ステイホーム”“おうち時間”も二年目の秋となりそうですね。

皆様どのように過ごされていますか？

先日、調べものがあり、いつもはネット頼みなのですが、「そうだ！図書館へ行こう！」と久しぶりに近くの公民図書館へ行きました。感染防止の為、短時間の利用でしたが、小さなお子様がお母様と絵本を選んでいたり、児童館で小学生が楽しそうに遊んでいたりと、ほほえましい光景を目にしました。

当面の間、休館のようですが、予約をすれば、借りられるそうです。ちなみに、最近読んだ本で面白かったのはこれです。

『死ぬまで噛んで食べる』 五島朋幸

『1日10分の幸せ』 朝井リョウ他

そして、もっかの私のおうち時間マイゲームは、水垢とり！洗面所やキッチンを、全集中・無の境地で磨いています！

担当：山崎

●●●液体ハミガキと洗口液●●●

先日患者様から“液体ハミガキ”と“洗口液”はどう違うのか？というご質問がありました。

液体ハミガキ

うがい後（もしくは口に含んで）ブラッシングする。

研磨剤を含まないので歯を傷つけないが、ステイン汚れが付きやすくなることもまたフッ素も無配合

洗口液

すすぐだけで食べカス、ミクロ汚れ、ネバつきを流す。

外出先や歯磨きが出来ない時、磨いた後の仕上げとして使う。

当院では高い殺菌作用のある『コンクールF』を推奨しています。



虫歯や歯周病にならない為に一番大事なのがブラークの段階でどれだけキレイに磨けるかです。歯間ブラシやフロスと同じように清掃補助製品としてお使いください。

※あまり多用するのもよくありません。用法・用量は守って使用してください。 担当：畔崎



記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。