

図の赤い部分が
歯ブラシのそれぞれの名称



歯はとも複雑な形をしています。一本の歯ブラシできれいにみがく為には、歯ブラシのわきにあたる部分で歯の中央を、かかとにあたる部分で歯の内側を、そして、つま先にあたる

歯ブラシは

目的に合わせて選ぶ

「自分の歯みがき習慣一度点検してみませんか」

歯みがきの指導をうけたことはありませんか。
歯のクリーニングや虫歯の治療の際、聞いたことがある方も多いと思います。
しかし、毎日の歯みがきで、指導内容を実践するのは簡単なことではありません。
そこで今回は、改めて、診療室でよくお聞きする質問や、歯みがきの仕方についてお話しします。

えがお



る部分で奥歯を、一本ずつ丁寧にみがくのがポイントです。

みがき残しの多い場所



しかし、ポイントを押さえても、みがき残しを完全になくするのは至難の業です。そこでおすすめしたいのが、歯ブラシの使い分けです。
例えば、先端が細かいテーパード毛（もう）の歯ブラシは、歯の隙間の食べかすを掻き出したり、歯肉のマッサージに効果的です。一方、毛先が細く柔らかい為汚れをしっかりと掻き出すことは、得意ではありません。反対に毛先が太い球状毛

編集・発行
【年4回季刊紙】

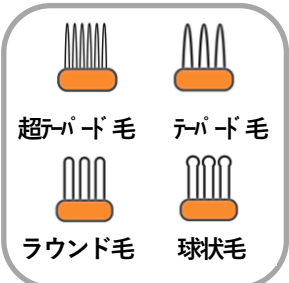
西東京生協歯科
〒202-0001
西東京市
ひばりが丘
2-6-29
Tel :
042-439-0071
fax :
042-439-0085

診療内容
かかりつけ歯科医
小児歯科
訪問歯科
歯科口腔外科



えがおはこちらから
HPでも見られます！

種類豊富な
歯ブラシの毛先



奥歯をみがく時の
オススメは・・・
奥歯をみがく時、歯ブラシのつま先が奥まで入っていないという方は、少ないありません。

奥歯みがきに適した歯ブラシ



奥歯周縁は、頬肉や上下の歯肉などで狭く、歯ブラシの毛先が奥歯の後ろ側まで届きにくいという特有のむずかしさがある為です。

こうした奥歯の狭い所をみがく時は、つま先部分の両肩が丸くなったものや、尖ったものを使ってみることで、みがきやすくなります。ぜひ、一度試してみてください。

歯が削れる主な原因は『研磨剤の入った歯みがき粉は歯を削ってしまう』と、思い違いをされている方が多くいらっしゃいます。しかし、実際は、国際規格【ISO】で、歯みがき粉の歯に対する磨耗性が定

ペースト・ジェル
どちらもOK！



尚、熱心に歯みがきをする方は、ブラッシングのし過ぎで、歯を傷つけてしまうことがありますので、ご注意ください。
歯みがきについて相談したい方は、スタッフにお気軽にお声掛けください。



（西東京生協歯科
歯科衛生士・池田祥子）

められております。
ですが、通常の強さでみがいている限りは、国内で販売されている歯みがき粉が、歯のエナメル質や象牙質を傷つけることはありません。
それでは、歯の表面を削る要因は何なのでしょう。第一は、必要以上の強い力でブラッシングをしているということです。
第二は、歯ブラシの毛の硬さだと言われています。このことから、重要なのは、どの歯みがき粉を使うかではなく、ブラッシングの力加減だと分かります。



この秋、西都のネットワークを広く大きく！



西東京生協会館

『すずめテラス』は
来年2月オープンです

待望の新生事務所・西東京生協会館の通称が、『すずめテラス』に決まりました。以前お好み焼き屋だった建物を、2026年2月にオープンする予定で、現在リフォームの真つ最中です。この10月より、西都保健

生協の出資金は、一口5000円から10000円に変更となり、ますます、多くの方に加入と出資金の増資を呼びかけています。

すずめテラスは、組合員さんがサークル活動を楽しんだり、職員と共に学んだり、気軽に訪れて、ほっとできるスペースにしていきたいと考えています。

6カ月連続・組合員限定
セールスタート

すずめテラスオープンに向けて、10月から6カ月連続で組合員限定の口腔ケア用品のセールをスタートします。



10月の組合員価格：税込900円
通常価格：税込1100円

10月は「コンクール」

【薬用マウスウォッシュ】

グルコン酸クロルヘキシジンという殺菌成分が含まれ、虫歯・歯周病・口臭の原因となる細菌の繁殖を最大12時間抑制！

通常は1000円ですが、10月の組合員限定価格は900円で、一度のお買い上げは2個までです。

11月は

歯ブラシセット



【ふつうの歯ブラシ7本とミクリン4本の日本セット】
通常1220円が、1000円です。

12月は

ホイップクレズ

【マウスピース・入れ歯等の口腔内装置用の泡タイプ洗浄剤】
通常は1200円の所が、1000円となります。



セール価格での購入をご希望の方は、組合員証をご持参いただくと助かります。

また、この機会に、未加入の方は、加入の検討をお願い致します。

6カ月連続キャンペーンは来年度もセラーは行いますので楽しみにお待ちください。

(西東京生協歯科 職員一同)

ほっとひと息の「コーナー」



あおもり犬
at青森県立美術館

内の美術館に多くの作品が収蔵されています。

中でも、青森県立美術館の『あおもり犬』は、以前から実際にこの目で見たいと思っていました。昨秋に初めてその作品と対面した時は、その大きさに圧倒されました。高さ約8Mから、見下ろす表情はどことなく哀しげで目が離せませんでした。



A to Z Memorial Dog
at 弘前れんが倉庫美術館



りんご酒の飲み比べ

弘前れんが倉庫美術館にも多くの作品が展示されていて、入口に入るとすぐに、『A to Z Memorial Dog』があどけない表情で迎えてくれます。

カフェスペースでは、りんご酒の飲み比べができるのも青森ならではです。

八戸市美術館と十和田市現代美術館も訪れ、1泊2日で、4か所の美術館を巡り、文化都市青森を堪能しました。



「愛はどこしえ十和田でうたう」
草間彌生
at 十和田市現代美術館

OTC類似薬の保険外して知ってますか？

OTCとはOver the counterの略でドラッグストアなどで、処方箋なしで購入できるお薬のことです。アトピー性皮膚炎や花粉症の薬、痛み止めなど多くの方が使っています。今年6月、自民・公明・維新は、2026年度からOTC類似薬の保険外しで、医療費4兆円削減をすると合意しました。

西東京市では10月から18歳までの子ども医療費窓口負担がせつかく0円になりましたが、必要な治療薬がOTC類似薬なら公費も使えなくなり、自費で何十倍もの薬代を支払わなければならなくなります。必要な医療も我慢する人が今以上に増えてしまいます。

OTC類似薬の保険を外さないでという声を急いで上げていきましょう！！

右記のQRコードより
日本7ビ-協会が「取組む『OTC類似薬の保険適用を継続することを求めるワライ署名』に協力下さい。

