



**元気のモトは温泉  
ロマンスカーで箱根へGO**

今回は、阿部里菜子受付リーダーを紹介いたします。2007年秋に入職、今は受付のリーダーとして、6人の受付スタッフをまとめ、また、他部署とのパイプ役として、日々奔走しています。

**青木** リフレッシュ方法を教えてください。

**阿部** 新型コロナウイルス感染症の影響で、最近

は行けていませんが、私の元気のモトは、箱根の温泉です！ お気に入りの庭内に滝がある某温泉旅館。仲良しのスタッフと一緒に行きま

**青木** やっぱ、ロマンスカーに乗って？

**阿部** もちろんです！ ロマンスカーは「旅してる感」がぐっとアップするので、はずせません！

**青木** どのように過ごすのですか？

**阿部** 箱根湯本駅に着いたら、駅前のペーカリーでパ

**青木** 好きな食べ物はチョコレートと聞きました。おススメはありますか？

**阿部** 色々食べますが、特に好きなのは「リッツ」。海老名駅前のお店ができてうれしいですね。好みはピターな味。

ンを買って、ぶらぶらしながら旅館へ向かいます。パターンが決まってるんです（笑）。温泉には、まず着いてすぐ入って、食事の後に入って、朝早く入って、帰る前に入って…。計4回は入ります。

**青木** 4回も！ タフですね。温泉が恋しい季節になってきたので、ぜひまた息抜きしてきてください。



**青木** クリスマスマスケーキは、やっぱりチョコレート味を選ぶんですか？

**阿部** そうです！ 私は綾瀬市出身なのですが、ケーキはいつもパティスリー・カスタードで買っています。今年も早く注文しなくては！

**「予防歯科」について  
知ってほしい**

**青木** 仕事で楽しいと感じるのは、どんな時ですか？

**阿部** バックヤードでの業務も増えたので、患者様と直接やりとりする時間が減ってしまったのですが、久しぶりにお会いした患者様から「まだ覚えてくれたのね。うれしいわ」と言われると、私もうれしくなってしまうですね。「子どもの習い事の都合で、〇曜日しか来れないの」とか、「今、学校で〇〇が流行っているの」などの患者様とのちょっとした会話は、とても楽しみです。

**青木** 最後に、患者様へのメッセージをお願いします。

**阿部** 歯の「予防」について知っていただきたいです。定

期的に口の中全体のチェックとケアをすることで、歯のトラブルを未然に防いだり、最小限に抑えます。ベル歯科医院では、毎日の歯磨きで落としきれない細菌まできれいにするプロのケア、フロフエッシュヨナル・メカニカル・トゥース・クリーニング（PMTC）も実施しています。びっくりするくらい、ツルツルな歯になりますよ。どんなことをやるの？」などお気軽にご相談ください。



**受付 阿部 里菜子**

Interview

**あの人に聞きたい！**

このコーナーは「ベルスマイル通信」編集長・青木暢が、ベル歯科医院スタッフに根ほり葉ほりインタビューするコーナーです。日常のあれこれから、患者様へのメッセージ etc....、診察中には見られない一面も、お見せします！

12月のお知らせ

たくさんのご応募ありがとうございました

ベル歯科川柳大賞 2021

**ベスト5 決定！**

全国から寄せられた 590 句の中から、ベル歯科医院のスタッフによって選ばれたベスト5の発表です

**大賞**

歯磨きは 人生までも 輝かせ  
よし徳さん(広島県)

**いい歯の日ピタリで賞**  
歯が抜けた 孫は赤飯 わしや悲劇  
浜千鳥さん(奈良県)

**青木編集長のいいね賞**  
歯並びを 褒められるたび 親感謝  
たまさん(栃木県)

**ベル歯科医院院長特別賞**  
百めざす 命のものは 歯がはじめ  
さくら海老さん(神奈川県)

**ベル歯科医院院長賞**  
ベル歯科は 予防と治療の 二刀流  
まさーさん(神奈川県)

詳しくはホームページをご覧ください



12	December					
日	月	火	水	木	金	土
			1 矯正日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 矯正日
12	13 外科日	14 外科日	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 矯正日	25 矯正日
26	27	28 午前まで	29	30	31	

1	January					
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**ベルマガ特典** 現在の特典 (10/16 ~ 12/28)

タフト 24 (3本セット) 350円 (40円オトク)    タフト 24 (10本セット) 1,150円 (150円オトク)



12月のポストカード  
**野島崎灯台**  
千葉県最南端の野島崎灯台。冬の晴天で、青い空と白い灯塔が地中海の風景を連想させた。(千葉県 12月)



院長先生  
それが  
知りたい

**Q** 歯ブラシの硬さは  
どれを選べば良いでしょうか？

**A** 一般的には「硬め」より  
「少し柔らかめ」か「ふつう」の  
硬さのブラシを選びましょう。

「少し柔らかめ」や「ふつう」の歯ブラシは歯肉を傷つけたり、歯面を削る危険が少ないからです。そうは言っても「硬めの歯ブラシでこすらないと磨いた気がしない」という方も居られるでしょう。このような方が、好んで歯ブラシを使ってよいかを判断するポイントを三点解説します。

**1** 歯ブラシを歯面に押し付ける圧力を確認しましょう

硬めの歯ブラシが好みの方は、歯ブラシを強く押し付ける傾向があります。圧力が強い方は、新品を数日使用しただけで歯ブラシの毛先が広がる、歯面に押し付けて歯ブラシの毛を当てようとする、歯肉が下がり露出した歯根面が削れて凹む、といったことが起きています。このような場合は、硬めの歯ブラシで歯面や歯肉を傷つけている可能性が高く、ブラッシング圧を弱めるべきです。硬さは「ふつう」に持ち替えて、ブラッシング圧を半分以下に弱める意識で当てて下さい。なお、歯ブラシの硬さによらず歯ブラシの毛のコシ(弾力性)は使用回数・時間によって低下します。コシが弱くなったブラシは強く押し付けて歯面に圧力を伝えようとする意識が働くので、歯面や歯肉には有害です。交換することをおすすめします。

**2** 歯肉の厚みを確認しましょう

歯肉の厚みは個人差があり、薄い歯肉と厚い歯肉があります。薄い歯肉とは、歯の周りの歯肉が波打った凸凹型の形態になっている場合、厚い歯肉では平坦な形をしています。薄い歯肉の方は硬めの歯ブラシを使ってはいけません。力を入れて磨いていると歯肉が退縮し、歯根面が露出していきます。



**3** 何もかもしよう除去しようとしていないか確認しましょう

歯ブラシは柔らかいプラークの除去に適しています。硬いプラークは、歯ブラシでは除去困難です。歯科衛生士がPMTCで除去する領域です。また、歯石は、硬い歯ブラシで力を入れても取れません。歯科衛生士がスケーラーという専用の除去器具を使って取り除くのが唯一の方法です。歯ブラシですべてのものをこすり落とすことはできません。無理すると歯面を傷つけることになり、また、その歯面を回復するには治療が必要となります。

歯ブラシは「少し柔らかめ」か「ふつう」を選びましょう。自分に一番適した硬さの歯ブラシは、自分の好みや感覚だけで決めるのではなく、歯科衛生士のアドバイスを受けることをおすすめします。

ベル歯科医院  
歯ブラシリピート

第1位 タフト24

カラー  
6種類

安い

使いやすい

6色展開なので家族で分けて  
使用している方が多いです。  
市販の歯ブラシより  
「安い」「使いやすい」と  
リピート率はNo.1です



ベル歯科医院  
歯科衛生士オススメ

タフト24は、何の変哲もない歯ブラシに見えて、狙ったプラークをしっかり和掻き取る毛のコシと、歯や歯肉を傷つけにくい毛先の加工がポイントで、むし歯・歯周病対策にイチ推しの歯ブラシです！  
ベル歯科医院ではMS(ミディアムソフト)からESS(エクストラスーパーソフト)まで、4種の毛のかたさのラインナップが揃えてあり、その人の口腔内状況にあった歯ブラシをお勧めすることができます。  
色もカラフルで、ご自身で選ぶ楽しみもありますよ！ぜひ、ベル歯科医院で自分に合った歯ブラシを見つけてみませんか？  
ベル歯科医院 歯科衛生士があなたに合った歯ブラシをご提案します。いつでもご相談ください！

毛の材質	飽和ポリエステル樹脂	価格	130円
毛の硬さ	やわらかめ	メーカー	オーラルケア

YouTube

ベル歯科医院 Youtube



今月のオススメ

歯ブラシは  
値段よりも  
硬さよりも  
〇〇が大事  
なんです！



ベル歯科医院

☎046-234-0880

<https://www.bell-dental.com/>



「いい歯の日(11/8)」に合わせて開催したベル歯科川柳大賞の選考は、予想を大幅に超えた応募があり大賑わいでした。ここで一句、” 寅年も、みんなのスマイル、とらえます” 今後も引き続きスタッフの笑顔お届けします。

