

そよみがせたまひ

2007
10月号

スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋

すっかり涼しくなり、やっぴ秋らしくなってきましたね。紅葉を眺めながら下ライオンもたまにはいいけれど、やっぱりそよみがせ歯科は院長をはじめ、スタッフも食べるのがとっても好き。秋といえは、キノコに栗にエノキも、なでうに柿に秋刀魚にかぼちゃ、もちろん食欲の秋ー

別にお腹に食入るわけでもないのに、ささのの焼き込みがほんとうに好き。栗の「栗」って刺すのは大変だけれど、そして食べるのがおいしいですね。栗づくしも食べる話ばかり。笑。

こんな調子で、どうやらみな、スポーツの秋とはかなり無縁なようです。

(運動は好きだけど、口ではいつも言っています。笑) 笑、食欲の秋だからしょうがないよ、なごとお互いをなごの合っけはいるものなの……でもよく考えたら、秋に限らず食べ物話ばかりかもー？



一言メモ

DENT MAXIMA

- ・ヘッドが超薄型で、コンパクトなので、歯の奥までしっかり毛先を当ててフラッシングできる。
- ・ロングネックなので、奥まで毛先が届きやすい。
- ・グリップに弾力があり、毛先にかかる力をコントロールしやすい、握れば違いがわかる。
- ・毛の硬さは「ふつう」なので、健康な歯肉の方から炎症がある歯肉の方まで幅広く使用できます。
- ・院長も使用中のおすすめの歯ブラシです！！



歯と歯の間など、細かいところは歯ブラシだけでは汚れは落とせきれません。当院でもいくつか販売もしている「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」などといった補助的なものを使った方が、より効果的なプラークコントロールが行えるといえます。

「歯ブラシの他にも道具を使うのは面倒だし、時間もかかる」「歯ブラシを丁寧にすればいいんじゃないの？」と思われる方も多いと思いますが、いかに効果的にプラークコントロールを行えるかが、**むし歯や歯周病の発生や進行を防いで**、歯の寿命を長く保つてくれるかのポイントになります。

今回は**デンタルフロス**についての一般的な簡単な説明です。

デンタルフロスとは？

弾力のある細い繊維が束になってできている糸です。歯間に入れてプラークを束で巻き取るように取り除きます。糸だけのタイプとホルダーに糸がついているタイプがあります。



使い方

歯の側面に沿わせながら、ノコギリのようにゆくり前後に動かしながら少しづつ歯と歯の間に入れます。
(この時、絶対に力任せに押し込まないで下さい)
歯肉の中に少しフロスが隠れるくらいまで優しく入れ、歯の側面に沿って歯の根元からかきあげるように上下に動かします。



当院では歯やお口の状態を診て、患者さんの歯ぐきの状態や汚れの付き具合、そしてそれまで患者さんが行ってきた方法を考慮して、個々の患者さんに応じて最も適した方法を指導していきます。



今月のスタッフ紹介

矯正歯科医師
青木 義親



はじめまして
矯正治療を専門に行っております青木と申します。お口の中の良好な環境を維持するには、きれいな歯並びが大切になってきます。
矯正治療のご相談は当院では無料で行っておりますので、お気軽にご相談ください。
矯正治療を行うにあたって、年齢は関係ございません。お子様からご年配の方まで大歓迎です。

院長より

今回のそよみがせたよりは、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間をお掃除するデンタルフロスの使用方法についての説明でした。歯の汚れの溜まる場所の中で、歯と歯の間は自浄効果がない部位と言われています。

歯の自浄作用とは、食事時に食物自体が歯に触れて、汚れが取れたり唾液あるいは水分がお口の中に入ることによって、汚れを洗い流す作用を言います。

歯と歯の間はその作用が最も弱い為、器具を使用して汚れをかき出す事が他の部位よりも必要となるわけです。

今回のフロスは、その一般的な補助器具です。また外出時の携帯用にも適していると言われております。

その他に、歯周炎が進んで歯と歯の間が空いている方には、次回のおよかせたよりでお伝えする歯間ブラシの使用が適している場合もあります。そのサイズも空隙の大きさによって異なってきます。

このように、歯と歯の間をきれいにする器具は歯肉の形や、歯と歯の空隙によって変わります。歯ブラシの補助用品は多種多様なのです。

適している補助器具の選択、あるいは使用方法は、お気軽にスタッフにお声をかけてください。