



# DENT EX systema

- 細い毛先が、歯間ポケットや歯間など目的の部位に到達しやすく刷弾力ある毛先。
- ソフトでしなやかな毛を使用しているため、歯肉への負担も軽く安全。
- 狭い口腔内で動かしやすいコンパクトヘッド。
- 当院では44Mと44Hを採用。44Hは、44Mと同じ毛を使用しているが植毛数が多いので、より刷弾力が高い。(44Mの1.4倍)



歯周病予防の方はもちろん、う蝕予防にも！！



普段悩んでいることを思い返してみたりしても、意外とちょっといい事や悩んでいることに気がついたり、普段の自分を見つめなおすにも良い、大切な時間なのかもしれませんね。

食欲の秋だけにいろいろなよう、運動がてらにお散歩の時間も大切になってきています。

# そよかぜだより

## 2007 11月号

すっかり寒くなり、そよかぜ歯科医院の通りや柏の葉公園なども紅葉が始まり、赤や黄色に色づいた葉がとてもキレイです。

この季節、お散歩するのにもとても爽やかな季節ですね☆

サフランさんなどでパンを買いながら、柏の葉公園の方までお散歩すると、ちょっと爽やかな気分になります。

そして、結構な運動にもなりますね。(その分食べているので、意味ないのかも知れないんですが笑)

落ち葉の様々な色や形、踏んだ時の音、どんぐりや色々な木の葉の発見など、景色を眺めながら歩く、ながい距離もあつという間に歩いてしまったり、様々な発見をしたりと、ちょっとワクワクしてきます。



先月号では、歯と歯の間の汚れを落とす補助用具として「デンタルフロス」について、お伝えしました。

歯と歯の間には、歯ブラシが届きにくい場所、汚れが溜まりやす。

「デンタルフロス」は、その歯間に入り込み、汚れを取り除きますが、歯間及び歯と歯の間の間が空いている状態で、その歯間の空隙や歯肉の形によつては、「歯間ブラシ」のほうが、効果的な場合もあるのです。

今回はその、「歯間ブラシ」についての一般的な簡単な説明です。



### 使い方

柄の部分を持って持ち、歯に対して歯間ブラシを垂直に挿入させ、力を入れず前後に微動かしして下さい。

よく、歯間ブラシを使うと歯間がひろがりすぎて……と思われる方がいらっしゃいますが、歯間ブラシが入りにくいところこそ無理に入れたり、ワイヤー部分で「シリコン」素材で、歯と歯の隙が狭い場所があります。

奥歯はL字型の方が使いやすいです。奥歯への挿入は歯が邪魔になり、また見えにくいので難しいものです。

口を大きく開けると歯と歯の隙間が狭くなるので、口を開いて気味にして、歯間ブラシの柄の内側を押し出すようにして、挿入しましょう。



歯間ブラシを使った後は、口をすずませましょう。歯間ブラシはブラシ部分をキレイに洗い、乾燥させましょう。

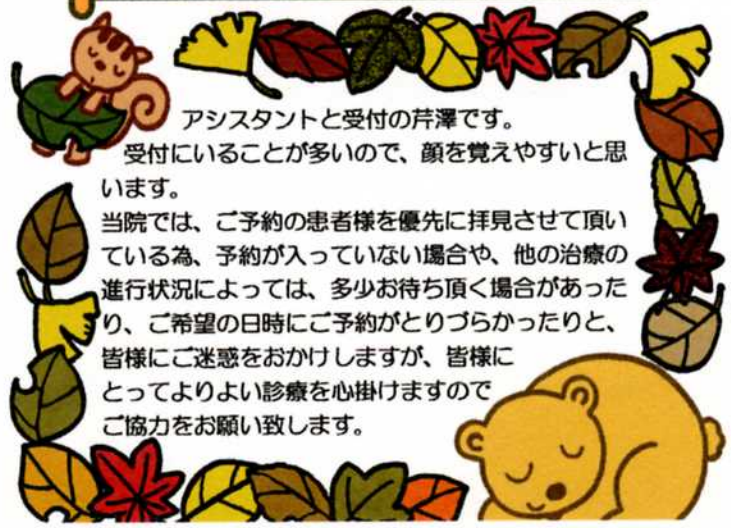
ブラシの毛先が傷んだり、ワイヤーが曲がったら、交換のサインです。

また、歯間ブラシは本格的な種類があるので、自分に合ったサイズを使うことが大切です。合わないサイズを使うと歯や歯肉を傷める可能性もあります。

使用前に自分のサイズを選んでもらい、正しい使い方の指導を受けるのが良いですよ。

## 今月のスタッフ紹介

アシスタント 芹澤 実希



アシスタントと受付の芹澤です。

受付にいることが多いので、顔を覚えやすいと思います。

当院では、ご予約の患者様を優先に拝見させて頂いている為、予約が入っていない場合や、他の治療の進行状況によっては、多少お待ち頂く場合があったり、ご希望の日時にご予約がとりづらかったりと、皆様にご迷惑をおかけしますが、皆様にとってよりよい診療を心掛けますのでご協力をお願い致します。

## 院長より

今回のそよかぜだよりで、歯ブラシや歯間ブラシをはじめとした補助清掃用具の説明がほぼ終わりました。これらの用具を用いて口の中の清掃を行うわけですが、一番問題となるのが磨くタイミングです。当然のことながら、就寝前や食後が最も重要となります。

その他にお口の中の酸性度を低くすることが肝心です。この酸性度を低くするためには、常日頃の食物や飲料物が重要になります。

最近、特にお茶が有効と言われています。その理由として、お茶の葉はアルカリ性というだけではなく、糖分も少なく、抗菌効果の高いカテキンや、身体に多く存在する「コラーゲン」の働きを良好にするビタミンCも豊富であることが挙げられます。

何よりも酸性度を低くすることが一番のようです。

また、食物中から摂取するカルシウムもアルカリ性のため、アルカリ性食品や飲料が、歯や体に大切なカルシウムの吸収を、阻害することもありません。そのため、お食事の後のお茶の摂取は身体だけでなく、歯や歯周組織にも良いとされています。豆知識としてご参考までに心がけてみてください。