

まじょのしんぶん

ここでは当院で販売している歯ブラシのご紹介をします。



夏への準備を・・・

桜が咲き始めた頃から暖かい日が続くようになりませんでした。今年、早くも夏服への衣替えです。こうなると梅雨入りもそろそろでしょうか。ジメジメした時季でも、歯みがきをして口の中があっつきあるだけで気分が良くないです。今年の夏も暑くないそうです。夏の暑さに耐え抜く準備をしましょう!



ハハハの話 ~歯ブラシの話~



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。今回は、毎日なんとなく使っている歯ブラシについてお話しします。最近では、いろいろな形の歯ブラシが出ていてどんな形がいいのが迷ってしまいます。今回は、意外と知らない歯みがきの「ハテナ?」を解決しましょう!

ハテナ・1 歯みがきの目的

0～15歳 乳歯予防 16～30歳 乳歯と歯周炎予防 30歳～ 歯周病予防

ハテナ・2 歯みがきの回数

1日3回食後に!は間違いないですが、基本的には1日2回で十分です。大切なのはタイミングです。食後ではなく「朝起きてすぐ」と「夜寝る前」。まず、歯ブラシはブラークという細菌のかたまりを取る道具で食べ物のカスを取るものではありません。食べ物のカスがはさまい気になる場合は、つまようじ(本物のつまようじ【三角ようじ】)を使います。昼食後などは、その後水や漱口液とうがいがあれば大丈夫です!

ハテナ・3 歯みがき粉の量

CMや広告などで、歯ブラシの毛いっぱいに出していますが、通常は1cm程度で十分。ただし、フッ素入りの場合はたっぷり塗った方が効果があります。

ハテナ・4 歯ブラシの持ち方

鉛筆と同じように持ちます。握って持つと力が入りやすすくない、歯みがきで自分の歯を削ってしまう恐れが。表面が削れるとしみるなどの症状が出ます。

ハテナ・5 磨き方

乳歯予防は、歯に対して直角にブラシを当てて磨きます。歯周病予防には、歯の側面に対して45度の角度で歯ぐきとの境目からしっかりと磨きましょう。下の前歯の裏側は歯ブラシを縦に。奥歯は口を開き気味にして磨くと良いでしょう。

プロスペック コンパクトシリーズ

根強い人気のプロスペックシリーズです。当院ではコンパクトタイプも販売しています。毛がしなやかなので、コンパクトサイズは奥歯も磨きやすいです。サイズも、大人用～子ども用まで全3タイプをご用意しています。



システムゲンキ

大きなヘッドの歯ブラシで、当院の一番人気です。毛が長く、毛先が細くなっているため、歯と歯の間に入りやすく気持ちよく磨けます。少しの動きで広範囲を磨けるのが特徴です。一度使うと手放せないという声も... サイズは全3タイプ。



V-7

つまようじ法という特殊な磨き方専用の歯ブラシです。歯と歯ぐきの間を突き刺すようにして磨き、歯ぐきの活性化を目的とします。当院の衛生士はつまようじ法磨きの講習を終えていますので、未体験の方は是非体験してみてください。



ワンタフト

部分磨き専用の歯ブラシです。歯間や奥歯の溝を磨きたい、矯正装置の周りも磨くときに使われていますので、奥歯にも使えます。



編集後記

今回はケア関係を紹介しました。歯みがきは自宅で出来る最大の予防方法です。お気に入りの歯ブラシを見つけるのも楽しいですよ。気温も上がってきます。熱中症にならないように適度な運動と食事をしっかりと摂りましょう!

6月

3日(月) 午後休診
4日(火) 午前休診
13日(木) 午後休診
19日(水) 休診
26日(水) 午後休診

7月

3日(水) 午後休診
13日(土) 午後休診
22日(月) 休診
26日(金) 午後休診

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、こちらでもご確認ください。

発行 平成25年6月1日
たまら歯科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当: 千田 テザイン: 菊池

