

たるみ歯科通信

2014年1月号 No.37

明けましておめでとうございます。院長の樽味です。

当院では毎年、新年初日に全員で年頭ミーティングを行ないます。今年は1月6日の午前を休診にして、僕が感じている2014年のイメージを伝えました。

スマホを持つことが普通になり、誰もが簡単に検索できる今の時代、多くの人は“価値”を感じたものにしか興味を示さなくなるでしょう。この傾向が顕著になり、二極化がさらに進むと思います。

では、人々が感じる“価値”って何でしょう？

僕は“ここなら大丈夫”という『安心感』だと考えます。したがって我々はこれからも知識と技術を磨くだけではなく、患者さんの気持ちを汲み取り、それぞれの方に合わせた心を込めた対応（お・も・て・な・し）を意識していきます。

2014年に当院が目指す姿を漢字一文字で表すと『覚』。

“自覚”を持って仕事に取り組み、二極化が進む社会の中でも流れに乗れるよう“覚悟”を決めて毎日を大切に過ごす。自分を磨き、さらなる才能を“目覚め”させる。皆が個々の能力を高め、2015年に向けて備える1年にしていきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



新年明けましておめでとうございます。歯科衛生士の池永です。

今年も我が子の成長に負けないう、母としても、衛生士としてももっともっと成長できる一年にしたいです。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、2014年通信第1号は「ムシ歯を予防するガム」についてお話しします。

ムシ歯から歯を守るために

ムシ歯から歯を守るために大切なことは、「毎日のきちんとした歯磨き」と「砂糖の量のコントロール」です。それに加えてお口の中の汚れを洗い流す唾液(つば)をたくさん出すこともムシ歯予防に効果があるといわれています。

「POs-CaF (ポスカF)」は唾液の中に「**歯の再石灰化に必要なカルシウム**」と「**歯を強くするためのフッ素**」を混ぜ込んで、より良い唾液にしてくれます。



ポスカFの特徴

- **水溶性カルシウム (POs-Ca) + 緑茶エキス (フッ素含有) 入り**
ムシ歯の原因となる酸を作らない食品素材で、カルシウムとフッ素を歯に供給してくれます。このため、キシリトールガム以上に再石灰化が期待できます。
 - **濃い味長持ちで唾液力UP**
長い時間かむことができるので、良い唾液がたくさん出ます。
 - **選べる3種のフレーバー**
フルーツ味はお子様にもおすすめです。
- ☆ ポスカ F は歯科医院専売ガムです。当院待合のケアグッズコーナーでも販売しています。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は、**21日(火)の午後**です。
- ◇ 院内研修のため、**24日(金)の午後**は**休診**といたします。

たるみ歯科通信

2014年2月号 No.38

こんにちは！歯科衛生士の大島です。

まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ファッション雑誌では春らしい軽やかなお洋服も登場していますが、まだまだ厚手のコートが手放せませんね。

先日、6歳の息子のお口の中を覗いてみると白い歯が可愛くチョコンと出ていました。いよいよ6歳臼歯が生えてきたんです♪それからというもの、息子に6歳臼歯のブラッシング指導を入念に行ない、「プラウト」という先の細い歯ブラシで生えたての6歳臼歯を毎日丁寧に仕上げ磨きしています。



さて、今回は「**妊娠中の方からよくある質問**」についてお話しします。マタニティママからよく聞かれる質問をいくつかまとめてみました。これ以外にもご質問等がありましたら、歯科医師または歯科衛生士までお気軽にご相談くださいね！

☆ たるみ歯科通信 No.32 『妊娠中の口腔内について』 ☆
も参考にしてください。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は、**18日(火)午後**です。
- ◇ 院内研修のため、**21日(金)午後**は**休診**といたします。

Q. 赤ちゃんにムシ歯はうつりますか？

A. 産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはムシ歯菌も歯周病菌もいません。主にお母さんやお父さんから感染します。1歳半から2歳半頃が感染のピークで、食べ物の噛み与えやお箸の共有などが主な感染のルートになると言われています。

Q. どうすれば予防できますか？

A. だからと言って、お子さまとのスキンシップをむやみに避けることはおすすめしません。それよりもご両親が自分自身のお口の中を清潔に保ち、ムシ歯菌の量を減らすことの方がずっと大切です。

「甘いもののコントロール」と「きちんとした歯磨き習慣」以外に出来ることは…、

- ムシ歯の治療をする。(菌の住処を減らす。)
- 歯科医院でプロフェッショナルケアを受ける。
- フッ素を使う。
- キシリトールや POsCaF を取り入れる。



Q. 歯の丈夫な子にするにはどうしたらいいですか？

A. 乳歯は妊娠7週目頃から、永久歯は妊娠4ヶ月頃からお母さんのおなかの中で作られはじめます。ですからこの時期のお母さんの健康状態や栄養状態がお子さんの歯にはとても大切です。いろいろなものをバランスよく食べることが「歯育て」につながります。

そして歯が生えてきたら、生活習慣に気をつけて、フッ素を上手く使ってムシ歯にならない歯をつくりましょう。

Q. 赤ちゃんが産まれたら、いつからお口のケアをしたらいいですか？

A. 赤ちゃんの口遊びが盛んな3~4ヶ月頃になったらスキンシップの一環として口の周りや口の中を優しく触ってあげてください。6ヶ月を過ぎて下の前歯が生えてきたらガーゼで拭うことから始めましょう。1歳を過ぎて上の前歯が生え揃い始めたら少しずつ歯ブラシの習慣をつけましょう。

もちろん、お母さんご自身のケアもしっかりやってくださいね！



たるみ歯科通信

2014年3月号 No.39

こんにちは、歯科衛生士の田淵です。
ソチオリンピック、終わりましたね。一生懸命な選手の姿はとてもカッコよかったですし、とてもたくさんの感動をもらいました。
私のように寝不足の日が続いた方も多かったのではないのでしょうか？

さて、最近、前歯を打って救急来院されるお子さんがとても多いんです。
歯を怪我した時は受傷時の対応がとても大切です。
今月は「歯の外傷」についてお話しますね。

お子さまは意外な場所で思いもよらない怪我をしてしまいます。
歯に外傷を受けた後、何ともなくてもしばらく経ってから症状が出る場合があります。歯を怪我したら必ず歯科を受診してください。

歯を打った場合

歯が折れたり欠けたりしなくても、歯ぐきから出血したり、歯が動揺したりすることがあります。この場合は前歯で硬い物を咬むのをしばらく控えてもらって経過を見ます。動揺がひどい時は一時的に歯を固定することもあります。多くの場合2-3週間で症状は消えます。症状が軽い場合でも、しばらくしてから右の写真のように歯が赤黒く変色したり、神経が傷んだりすることもあるので、歯科医院での定期的なチェックは必要です。



歯が欠けた場合

もし、歯が欠けた場合は歯の破片があれば歯科医院に持って行ってください。その破片をくっつけることができます。
大きく欠けた場合は歯の中の神経が出てしまっている場合がありますので、できるだけ早く歯科医院を受診してください。

歯が抜けた場合

すぐに歯科医院に行けば、永久歯なら（場合によっては乳歯も）抜けた歯を元に戻すことができます。歯の根っこの周りの組織が生きていれば歯は元に戻りますので、その組織を傷つけないように、歯を流水でそっとすすいで牛乳や保存液に浸けて持って行ってください。もしくは、飲み込まないように口の中（頬と歯ぐきの間）に入れて持って行ってもかまいません。



外傷が起こったら・・・

まずは頭を打っていないか、意識がはっきりしているかを確認してください。大きな怪我がなければお口の中も確認してください。もし、出血があってもあわてずに、清潔なガーゼ等で傷をおさえてください。

歯科医院に連絡する時は、怪我の状況とお子様の年齢と、その歯が乳歯か永久歯かを伝えて、その後は歯科医院の指示に従ってください。

休日や夜間の外傷は、休日歯科診療所や阪大などの大学病院歯科口腔外科へ連絡してください。



3月の予定

☆ 矯正診療日は 18日(火)の午後です

たるみ歯科通信

2014年4月号 No.40

こんにちは、歯科衛生士の安井です。

各地から桜の便りが聞かれる頃となりました。

4月は新しい出会いの季節ですね。子供が新生活に慣れてくれるまでは落ち着かない日々が続きますが、温かく見守ってあげたいと思います。

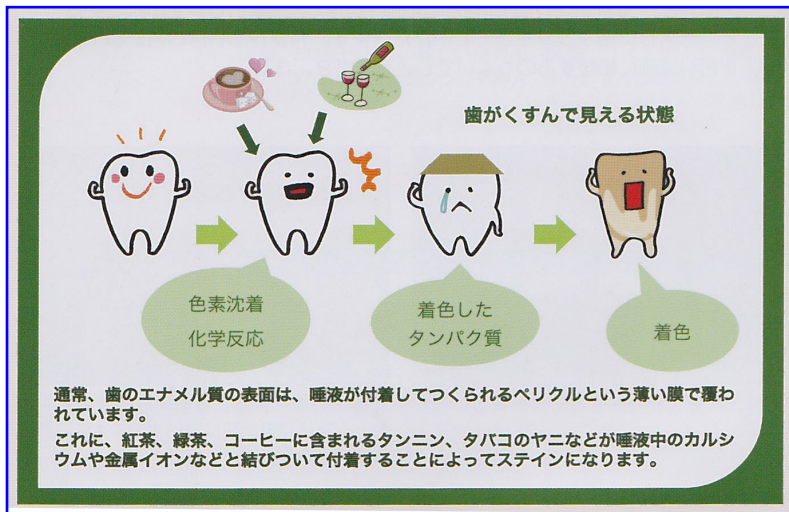
さて、今回の通信はステイン（歯の着色）についてお話しします。



～ステイン（着色）とは～

ステインとは歯の着色のことです。

歯に色がつく原因としては、着色しやすい飲食物や医薬品の摂取、歯の表面構造の状態、お口の中の環境（口呼吸による乾燥など）が挙げられます。



～ステインがつかないようにするために～

・歯磨きをしっかりと

歯ブラシがあたりにくい場所にステインが付きやすいといわれています。

・ホームケアグッズの利用

音波式電動歯ブラシや歯磨剤を利用するのも効果的です。

特にしつこいステインには、当院でも販売している

「**ブリリアントモア**」がおすすめです。

これはイオンの力で歯の表面からステインを浮かせて取り除き、さらにフッ素によって歯の再石灰化を促してステインをつきにくくしてくれます。



ステインは定期的な歯のクリーニングで取れますが、こびりついたタバコのヤニを取りたい方には「**スーパークリーニングコース (¥5,400)**」もあります。（もちろんステイン予防のためだけでなく、歯ぐきのためにも健康のためにも**禁煙**がいちばんです！）

こうして歯面をきれいにしてもステインはまた沈着します。

つきやすい方もこまめに取りればベタリこびりつくことは少ないのですが、

歯やお口の中の状態によってはステインが付きやすい場合もあります。

気になる方はスタッフまでご相談下さい。

お知らせ

☆ 診療矯正日は **15日（火）の午後**です。

☆ 院内研修のため、**18日（金）の午後**は**休診**にいたします。

☆ ゴールデンウィークもカレンダーどおり診療いたします。



たるみ歯科通信



2014年5月号 No.41

こんにちは、歯科衛生士の野島です。

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

新社会人、学生の皆さん、新しい生活には慣れましたか？

私はたるみ歯科で、7年目の春を迎えました。

ラッキーセブン☆にあやかって、いいことたくさんありますように・・・

さて今月は、当院で販売している成人用の歯ブラシをご紹介します。



tuft 24 (タフト 24)

歯ブラシの毛に変形の無い、最もスタンダードな歯ブラシです。



- * コシがしっかりしているので、狙ったプラーク(歯垢)をしっかり掃き出すことができます。
- * 毛の硬さが3種類ありますので、お口の中の状態や磨き方の癖などに合わせて最適な毛の硬さを選ぶことができます。

MS : 普通の硬さ。健康な歯ぐきの方。

S : やわらかめ。ブラッシング圧が強い方、歯磨きで血が出る方。

SS : かなりやわらかめ。歯ぐきが腫れている方、歯ぐきが下がって歯の根っこが見えている方。



BUTLER (バトラー)

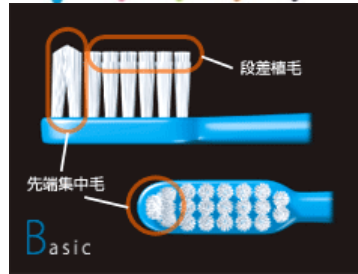


- * 磨く部分がとても薄いので、奥歯のほった側や、親知らずにブラシがよく届きます。
- * お口が小さい女性や、中高生にお勧めです。

ピセラ / ルシエロ



- * ピセラとルシエロは先端に毛を集中させているので、ブラシを横に動かすだけで歯間部の段差に毛先が入り、プラークを除去できます。
- * ピセラはルシエロよりもヘッドが小さいので、お口が小さい女性の方や、歯が重なって並んでいて普通の歯ブラシでは磨きにくい方におすすめです。



プラウト / P-Cure (Pキュア)

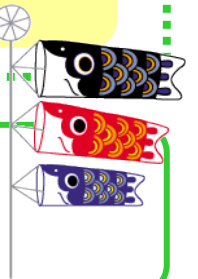


- * 写真のように毛先が小さく、円錐型の歯ブラシです。
- * プラウトは6歳臼歯の仕上げ磨きや、親知らずや矯正装置周囲などの部分磨きに向いています。
- * P-cureの毛はプラウトより長くてやわらかいので歯ぐきが腫れている部分のケアに使用します。

自分のお口にあった、お気に入りの歯ブラシを見つけましょう、当院のスタッフの中では、タフト24が人気です。迷った時はスタッフまでお気軽にご相談下さい。

5月の予定

- ☆ 院内研修のため **16日(金)の午後**は休診といたします。
- ☆ 矯正診療日は **20日(火)の午後**です。



たるみ歯科通信

2014年6月号 No.42

こんにちは、歯科衛生士の津田です。
だんだんと日差しがきつくなり、夏が近づいて来ましたね！
最近は休日にバーベキューをしたりランニングをしたりと、外でリフレッシュして楽しんでいます。
6月は天気が変わりやすく、梅雨の時期は気分が憂鬱になりそうですが、今月も楽しみを見つけて元気に過ごしたいと思います。

さて今回は、意外と多い歯の症状、「知覚過敏」についてお伝えします。



知覚過敏とは？

主に歯の「エナメル質」の内側にある「象牙質」と呼ばれる部分の露出が原因で起こります。冷たいものを飲んだときの刺激や、ブラッシング時に歯をこすった刺激などで感じる一過性の痛みです。ムシ歯でないのに歯がピリッとしみる場合は知覚過敏の可能性がります。

知覚過敏の原因は？

- ハミガキの時に力を入れすぎたり、毛先が硬いハブラシでゴシゴシ磨きすぎたりと**強いブラッシング圧**によるもの。
 - 睡眠中にギシギシ歯ぎしりをしたり、頻繁に歯をグッと噛みしめていたり**異常なかみ合わせの力**によるもの。
 - 歯周病で歯ぐきが炎症を起こして退縮しておこる、**歯の根っこの露出**によるもの。
- など様々な原因があります。

酸蝕歯も知覚過敏の原因に！



美容や健康の意識が高い方ほど積極的に摂っていることが多いと思われる、フルーツやワインやお酢などの中には「酸性度」が高いものがあります。これらをお口の中に長く含んでいると、エナメル質が酸でやわらかくなってすり減りやすくなります。このような状態の歯を「酸蝕歯（さんしょくし）」と言い、これが原因で知覚過敏を起こしてしまうこともあります。

対処法について

歯がしみやすくなったら、冷たすぎるものや熱すぎるものの摂取を控え、うがいの水もぬるま湯にして、シュミテクトなど知覚過敏用の歯磨き粉を使ってください。軽度な知覚過敏であればこれで緩和されることが多いです。症状がきつければ歯科医院でしみ止めの薬を塗ったり、しみている部分を詰め物で覆うことで症状が改善しますので、気になる方は担当医にご相談下さい。

気を付けるポイント！！



- ☆ ゴシゴシ磨きすぎず、適切な力でブラッシングしましょう。
- ☆ 歯ぎしりやくいしばりをしないように気を付けましょう。
(夜間の無意識の歯ぎしりにはマウスピースの使用もおすすめです。)
- ☆ 歯科医院で定期健診を受けましょう。
- ☆ 酸性の強い飲み物や食べ物を摂取しすぎないように気を付けましょう。

6月の予定

- ☆ 矯正診療日は **17日(火)の午後**です。
- ☆ 院内研修のため **20日(金)の午後**は**休診**といたします。



こんにちは、歯科衛生士の吉田です。
また暑い季節がやってきましたね。
でも暑さに負けず、これからどんどん外に出たいと思っています♪
さて今月は、当院でイチ押し「フッ素洗口液」をご紹介します。

フッ素が歯にとっても良いものだということは皆さんご存知ですね。
でも「フッ素は子供だけのもの」「私はムシ歯にならないから大丈夫」なんて
思ってませんか？

ムシ歯は皆さんが思っている以上に私達の生活習慣と密接しています。
大人でも治療をした歯は詰め物の境目から新たなムシ歯になりやすく、また
歯周病で歯茎が下がってしまった歯はムシ歯の進行がとても早いです。
さらに薬を飲んでいらっしゃる年配の方は、その副作用で唾液が減って、急
にムシ歯ができることもあります。

そうなんです。フッ素は子供だけのものではないのです！



歯磨き粉にもフッ素は入っていますが、お口をゆすぐことで流れ出てしまう
ため、ムシ歯予防には不十分といわれています。そこで登場したのが**フッ化
物洗口剤（フッ素のうがい薬）**です。

ブクブクうがい出来る年齢（4歳以降）から**できるだけ早く、そして長い
期間継続して行なう**ことで、より高い効果が期待できるといわれています。
最近では幼稚園や小学校でも導入され始めているんですよ♪

フッ素洗口液

【特長】

- ① 毎日の洗口に適したフッ素濃度 450ppm のう蝕予防洗口液。
- ② 計量キャップ付きで、年齢・お口の状態により希釈も可能。
- ③ 刺激を抑えたマイルドな使用感。
- ④ さわやかなシトラスベルガモット香味♪



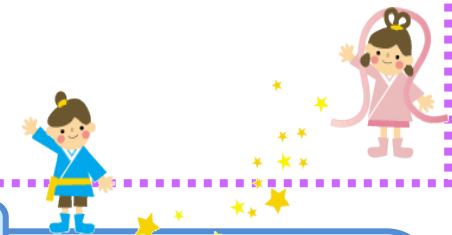
【方法】

1日1回、食後または就寝前に使用して下さい。

- ① 洗口前に歯を磨いて水で口をすすいでください。
- ② 歯科医師の指導に従って準備した洗口液を1度で口に含み、液が歯面にいきわたるよう約30秒間ブクブクします。
- ③ 洗口後は液を吐き出してください。完全に吐き出してしまうのではなく、お口の中にフッ素を軽く残すようにするのがポイントです。

フッ素洗口液は処方薬剤です。使用量および希釈方法については、年齢・お口の中の状態に合わせて歯科医師が調整いたします。

詳しくはスタッフまでお尋ねください♪



8月の予定

- ☆ 院内研修のため **16日（金）の午後** は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **20日（火）の午後** です。
- ☆ お盆休みは **8月13日（火）～17日（日）** です。



たるみ歯科通信

2014年 8月号 No.44

こんにちは、歯科助手の石毛です。

毎日暑い日が続きますが、海にプールにお祭りと夏は楽しいことが盛りだくさんの季節ですね。

私の娘はバレーボールを習い始めたので、練習・試合・合宿ととても忙しい夏休みになりそうです。



さて今月は「食いしばりによる害（咬合性外傷）」についてお話しします。

咬合性外傷とは・・・

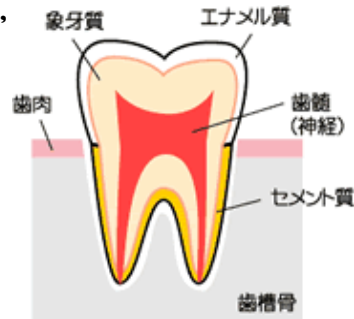
「ムシ歯がないのに咬んだら歯が痛い。」とか「なんだか歯が浮いた感じがする。」といった症状を感じられたことはありませんか？

それらの症状は食いしばりが原因かもしれません。

歯ぎしりや食いしばりを一日に何時間もギシギシとやったら、そしてそれを毎日繰り返したら、歯に悪影響が出てもおかしくないですよ。

特に就寝時の食いしばりでは、数十kgの力が歯やあごにかかると言われていています。そのため、ひどい時には起床時に歯やあごがダルく感じることもあります。

このように強い咬合力（咬む力）によって歯を支えている歯周組織（セメント質や歯槽骨）に障害が起こることを咬合性外傷といいます。



一次性咬合性外傷

健康な歯周組織に過剰な咬合力がかかることで障害が起こるものを「一次性咬合性外傷」といいます。健康な歯周組織は咬合性外傷が原因で、歯周炎になって歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けたり、歯ぐきに炎症が起こったりすることはありませんので、力のコントロールがきちりできれば治ります。

二次性咬合性外傷

それに対し、歯周病で弱くなってしまった歯周組織が正常な咬合力でも障害を受けてしまうことを「二次性咬合性外傷」といいます。このような状態の歯に過剰な咬合力がかかると、歯周病は一気に進行してしまい、歯周組織は大きなダメージを受けます。

成人の場合、歯周病と咬合性外傷が合併していることが多いので、セルフケアとプロフェッショナルケアをきちり行なって歯周病を治療し、定期健診で咬みあわせのチェックと調整を行なうことが必要です。

咬合性外傷の防止策

- ☆ 咬みあわせの調整
- ☆ マウスピースの装着
- ☆ 歯周病の治療



歯ぎしりや食いしばりはストレスが原因で無意識にしている場合が多いので、普段から意識して食いしばりをしないように注意することで和らぐこともあります。そしてたまにはストレスを発散することも必要でしょう。

8月の予定

- ◇ お盆休みは 12日(火)の午後から17日(日) です。
- ◇ 矯正診療日は 19日(火)午後 です。
- ◇ 8月22日(金)午後に 親子で参加の母親教室「たるみウォッチ」を開催します。参加ご希望の方はスタッフまでお申し付けください。

たるみ歯科通信

2014年9月号 No.45

こんにちは。歯科助手の坂口です。

長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。
秋のイベントといえば運動会です。
毎年この時期には外傷で救急来院されるお子様が増えます。
ケガには気を付けて頑張って運動会の練習をして下さいね！



さて今月の通信は、先月末に開催した親子参加の母親教室「たるみウォッチ」の様子をお伝えします。

たるみでは「ムシ歯予防のための正しい知識を増やす場」として「母親教室」を定期的で開催しており、毎回たくさんの保護者の方々にご参加いただいております。

春休みに行なった親子参加の母親教室「ハイカツ！」が大いに盛り上がりましたので、夏休みも子供達に楽しく学んでもらえるようにと「たるみウォッチ」を開催しました。



小児歯科専門医の稲垣先生から保護者向けに「正しいムシ歯予防」についての講演があり、子供達にはフッ素を使った実験や歯磨き練習、そして歯医者さん体験をしてもらいました。



講演の中で特にお伝えしたかったことは「ご家庭でのセルフケアの大切さ」です。正しいムシ歯の予防法を保護者の方々に学んでもらい、ご家庭でそれを実践してもらえれば、そんなに簡単にはムシ歯はできなくなります。



子供達には「フッ素の効果」を知ってもらうため、卵とお酢を使った簡単な実験を行ないました。

さらに、治療で使う本物の器具を使って模型の歯を抜いたり、バキュームで水を吸ったりと、キッズOA風に歯医者さんの体験もしてもらいました。



子供達にも歯医者さんを身近に感じてもらえたと思います。

これからもどんどん情報発信をしていきます。
それを通じて、地域の皆さまの健康観がさらに高まればうれしいです。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 16日(火)の午後 です。
- ◇ 19日(金)の午後 は院内研修のため **休診** にいたします。



たるみ歯科通信



2014年 10月号 No.46

こんにちは、歯科衛生士の濱田です。

朝晩は肌寒くなり、秋の訪れを感じるようになってきました。
さて、私にとって「秋」といえば、なんといっても「食欲の秋」です！
美味しいものを食べられるということは、とっても幸せなことですね。

いつまでも健康で若々しく、そして美味しく食事をするためには、
歯だけでなくお口の機能がしっかりしていないといけません。
ということで、今回は「お口の機能向上トレーニング」についてお話しします。

年齢とともにお口の周りの筋肉は少しずつ衰えていきますが、その筋肉を
簡単なトレーニングで鍛えることで、お口の機能を維持・向上させることが
できます。

◇ 唇・頬を鍛える ◇

開口閉口運動； 「開く（4呼吸）」、「閉じる（4呼吸）」を4セット。
お口を大きく開いた後、唇を強く閉じてお口を閉める。



頬のストレッチ； 「ふくらます（4呼吸）」、「吸う（4呼吸）」を4セット。
唇のストレッチ； お口の周りの筋肉をしっかりと動かして
「ア・イ・ウ・エ・オ」の発音を4セット。



◇ 舌を鍛える ◇

舌出し； 舌を突きだして左右に動かす。各4呼吸を2セット。



舌押し； 上下の唇、左右の頬を口の中から舌で押す。各4呼吸を2セット。



皆さんも「お口のアンチエイジング」を始めてみませんか♪

お知らせ

- ☆ 院内研修のため 17日（金）の午後 は 休診 といたします。
- ☆ 矯正診療日は 21日（火）の午後 です。





たるみ歯科通信

2014年 11月号 No.47

こんにちは。歯科衛生士の外村です。

夏が終わるとあっという間に涼しくなりました。

もう冬の足音が聞こえる様な気がします。

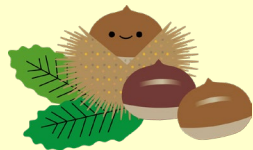
私はこの秋、ラクロスとアメフトの試合観戦に行きました。

スポーツ選手のさわやかな笑顔はいいですね。

そんな笑顔に欠かせないのが白い歯です！

今回の通信では、健康な歯を保つために大切な

「歯磨きの補助器具 3種類」をご紹介します。



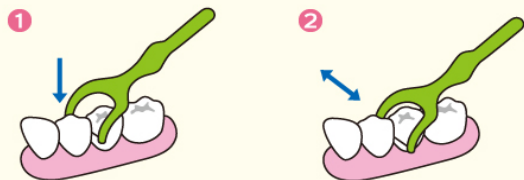
・デンタルフロス（糸ようじ）

フロスは歯と歯の間のプラーク（汚れ）を取り除きます。

歯と歯の間にフロスを通し、歯に沿わせてフロスを上下させて汚れを取ります。歯ブラシでは取りきれない部分まで清掃できるので歯と歯の間のムシ歯予防に効果的です。

お子様から大人の方まで是非使ってもらいたい器具です。

〈ホルダー（柄付き）タイプ〉



① デンタルフロスを持ち、歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆっくりと入れる。

② 歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後に数回動かす。

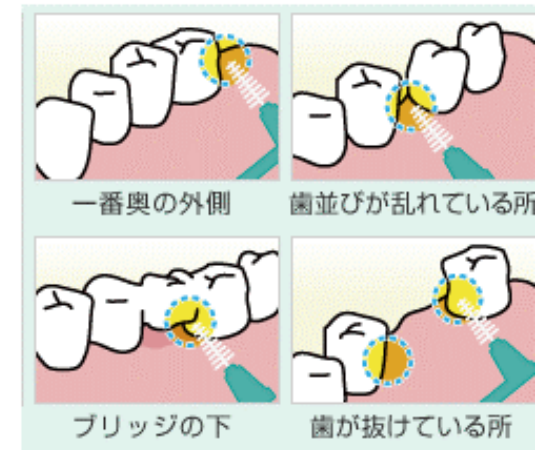
※歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かしましょう。



・歯間ブラシ

ブリッジなどを被せている場所やデンタルフロスが通せない場所に使います。特に歯茎が痩せている大人の方にはご使用をお勧めします。

歯と歯の間に歯間ブラシを通し、前後に動かしてプラークを取り除きます。サイズ（4S～LL）がたくさん用意されているので、ご自身に合ったサイズを歯科医院で確認してもらいましょう。



・タフトブラシ

タフトブラシは頭の部分が小さい歯ブラシです。奥歯の歯ブラシが入らない場所、親知らずと手前の歯との隙間、お子様の生えかけの6才臼歯の溝など歯ブラシが届きにくい場所のプラークを取り除くのに有効です。慣れると結構使いやすいです。



軽く動かしたり、なぞるように磨く



どれも使い方がわからないときはお気軽にお尋ねください。

お知らせ

☆ 院内研修のため 14日（金）の午後 は 休診といたします。

☆ 矯正診療日は 18日（火）の午後 です。



たるみ歯科通信



2014年 12月号 No.48

こんにちは、歯科助手の松尾です。

あっという間に12月です。今年ももう終わりですね。

私は今年の年明けに立てた目標が達成できて、とても充実した1年を過ごすことができました。

皆さんにとってはどんな1年でしたか？

年末の大掃除を終えてほっと一息ついたときに、来年の目標を立ててみるのもいいかもしれませんね♪



さて今月の通信は「定期健診の大切さ」についてお話しします。

ムシ歯や歯周病を予防するには毎日の「ホームケア」が大切です。しかし、毎日歯磨きをしていても、歯ブラシの届きにくいところには歯垢や歯石が溜まってしまいますので、**歯科衛生士による定期的な「プロフェッショナルケア」も必要**です。

定期健診では歯石除去やクリーニング（プロフェッショナルケア）を行なうだけでなく、生活習慣病であるムシ歯や歯周病を予防するために、その人に合わせた歯磨き指導や生活習慣改善のアドバイスをします。皆さんがよりよくホームケアができるようにお手伝いをするのが私たちの役目です。



下のグラフは定期健診を続けている人と続けていない人の残っている歯の本数の比較です。結果は一目瞭然、80歳での自分の歯の本数は、健診を続けている人の方が、続けていない人より圧倒的に多いです。その差は40歳を過ぎたあたりからはっきり表れます。

定期健診ではお口の中の状態をしっかりとチェックして、問題を早期に発見し、そこが悪くならないようにケアをしていきます。

治療を続ければ続けるほど

歯の寿命は短くなると

いわれています。

大切なことは治療をする

ことではなく、治療が必要な

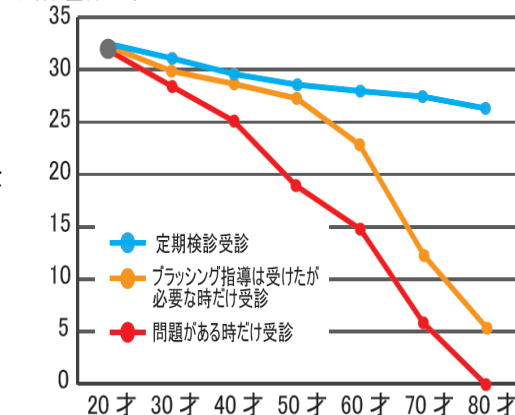
状態にならないようにする

ことなのです。

「**早期発見・長期管理**」も

定期健診の大きな目的です。

残存歯数(本)



いつまでも健康なお口で、おいしく食事ができるようにするために**定期健診を続けましょう。**

休診のお知らせ

- ★ 矯正診療日は **12/16 (火) 午後**です。
- ★ 年末は **12/27 (土) 午前までの診療**とし、年始は **1/6 (火) 午前11時から診療を開始**いたします。

