

たるみ歯科通信

2017年1月号 No.73

2017年になりました。明けましておめでとうございます。院長の樽味です。
医院 HP の私のブログに記載しておりますが、昨年後半は人前で喋る機会が数多くあり、その準備を通じて、自分たちが目指す『ホームデンティスト』像やチーム医療に必要なことが明確になってきました。今年は職種にかかわらず、医院全体で同じ価値観・方向性・臨床観を持てるように工夫していきたいと思っております。

また、昨年5月に投稿した自家歯牙移植に関する論文が受理され、年末に発刊(日本ヘルスケア歯科学会誌)されました。症例報告とともに当院が大切にしているヘルスケア型診療の概念についても書いておりますので、もし読んでみたいと思われる方がいらっしゃれば、受付担当者にお申し出ください。別刷あるいはコピーをお渡しいたします。

さて、今年のテーマは『継続』とします。医院の基盤がほぼ出来上がってきたように思いますが、若手を含めたスタッフ全員のレベルアップを図り、う蝕(虫歯)と歯周病(歯槽膿漏)に対する質の高い予防と治療をこれからも継続していけるよう、コツコツと頑張っています。
それでは今年もよろしくお願い申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。歯科衛生士の田淵です。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

私は、今年は自転車に頼らずにたくさん歩いて、たくさん運動して、元気に1年過ごしたいなあと考えています。

さて、2017年通信第1号は、当院が取り組んでいる「ヘルスケア診療」についてお話しします。



当院では、ご存知の通り「できるだけ歯を保存する診療」を行なっています。なぜなら「歯を削ったり抜いたりの治療」を続けていくうちに、どんどん歯がなくなっていくという悪循環に陥ってしまうからです。

私たちは患者さんが歯で困らずに、一生自分の歯で快適に食事するためには、少しでもご自身の歯を残していくことが一番大切だと考えています。

そのために私たちは、定期健診を通して患者さんと長く関わりながら、その人に合ったセルフケアをしっかりと続けてもらえるようにサポートしていきます。



来院される皆さんに「定期健診を受診してよかった！」と思ってもらうためには、歯科衛生士の知識や技術の向上が必要不可欠です。

なので私たちは「ヘルスケア学会認定歯科衛生士育成コース」という検定コースを受講して、専門的な勉強や技術だけでなく、コミュニケーションの方法などを基礎からしっかり学んでいます。

現在7名の歯科衛生士がこの検定に合格し、さらに若手衛生士も挑戦中です。



私たちはこれからもホームデンティストとして、地域の皆さんから信頼され、安心して来院してもらえるように、頑張っていきますので、よろしくお願いいたします！！

お知らせ

☆ 矯正診療日は19日(木曜)の午後です。

たるみ歯科通信



2017年2月号 No.74

こんにちは。歯科衛生士の安井です。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしですか？

先日、私は初めて天王寺動物園へ行ってきました。子供たちも大喜びで私も楽しく過ごしたんですが、冬の動物園はとっても寒かったです。

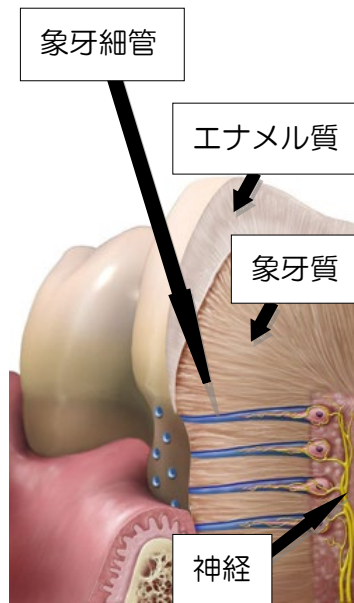
この時期、インフルエンザに負けないように、手洗い・うがいをしっかりやって体調管理に気を付けたいと思います。

さて、皆さんは冷たい物がキーンとしみる知覚過敏の経験はありませんか？
今月の通信は「知覚過敏の原因とその対処法」についてお伝えしたいと思います。

知覚過敏のしくみ

「知覚過敏」とは、歯の中の神経が外からの刺激に敏感になった状態のことを言います。
いろいろな原因で歯の外側の硬いエナメル質がなくなって、内側にある軟らかい象牙質が露出すると、冷たいものや熱いものの刺激が過剰に神経に伝わります。

象牙質には**象牙細管**と呼ばれる細い管があり象牙質がむき出しになると、刺激が象牙細管を伝わって歯の神経に痛みを感じるのです。



知覚過敏の対処法

知覚過敏は「象牙細管を封鎖して刺激を遮断すること」で症状を抑えることができます。

1. 歯磨剤を使う。

知覚過敏用の歯磨剤を使用します。
歯磨剤に含まれるカリウムイオンが象牙細管内にイオンバリアを作って神経への刺激を和らげてくれます。
ご家庭で使用出来るため簡単で、うまくいけば2週間程で効果が出ます。



2. 知覚過敏用の薬剤を塗る。

歯科医院で知覚過敏用の薬を塗って症状を抑えることもできます。

3. 象牙質の露出部分に詰め物をする。

なかなか症状が改善しない場合は知覚過敏の強い部分に樹脂を詰めます。
即効性がありますが、歯の表面を少し削る必要があります。

象牙質の露出は「歯ぎしり・食いしばりによる力」や「過剰なブラッシングの力」だけでなく、「歯周病」や「酸蝕症」なども原因となって起こります。

知覚過敏を予防するには、
普段の生活習慣や食生活を見直すことが大切です。

2月の予定

- ☆ 矯正診療日は 16日(木)午後 です。
- ☆ 院内研修のため 17日(金)午前 は 休診 といたします。



たるみ歯科通信

2017年 3月号 No.75

こんにちは、歯科衛生士の野島です。3月になりました。
もう少し寒い日が続きそうですが、春も近づいていますね。
今年の近畿の桜の開花は、平年並みからやや遅めになるそうです。
きれいな桜が咲くのを早く見たいですね 😊

さて今回の通信は、安心・安全な歯科医療には欠かせない
『滅菌（めっきん）』についてお話しします。

皆さんは「滅菌（めっきん）」という言葉を目にしたことがありますか？
滅菌とは「微生物やウイルスを完全に死滅させて無菌状態にすること」です。

治療で使う器具には患者さんの唾液や血液が付着しますが、その中には
たくさんの微生物やウイルスが含まれているので、正しい滅菌を行わない
と汚染されたままの器具を他の患者さんに使うことになってしまいます。
当たり前のことですが、治療で使った器具はきちんと滅菌して新品同様の
清潔な状態に戻さないとはいけません。滅菌という行為は目に見えるものでは
ありませんが、医療の現場ではとても大切なことです。

当院では、患者さんに「安全で安心できる歯科医療」を受けてもらえるよう、
“**全ての人々の血液や唾液は、感染の有無にかかわらず、
感染性があるものとして取り扱う。（スタンダードプリコーション）**”
という概念に基づいて、しっかりと感染対策を行なっています。
治療で使用した器具は、滅菌作業担当のクリーンスタッフの手によって、
滅菌可能なものは**高圧蒸気滅菌器**を用いて滅菌し、滅菌不可能なものは
高水準の消毒または廃棄をしています。

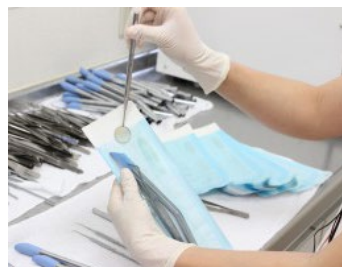


たるみ歯科の滅菌システム



《 洗浄 》

滅菌の前にまず器具をしっかりと洗浄をすることが
大切です。当院では『ミーレジェットウォッシャー』
という医療用洗浄機を使用して、器具に付着した
唾液や血液などの汚れを確実に落としてから
次の工程へと進みます。



《 器具の仕分け 》

次にクリーンスタッフによる手作業で
器具のパック詰めをし、治療で使用する直前まで
滅菌状態を保つようにします。



《 滅菌 》

『高圧蒸気滅菌器（オートクレーブ）』で、
全ての微生物・ウイルスを完全に死滅させて
滅菌完了です。

「滅菌」はとても手間と時間のかかる作業ですが、
たるみ歯科でこだわりを持って行なっていることの1つです☆

3月の予定

- ☆ 院内研修のため **17日（金）の午前** は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **23日（木）の午後** です。



たるみ歯科通信

2017年4月号 No.76

こんにちは、衛生士の八木です。

この冬は日本各地で予想外の雪景色を度々目にしましたが、皆様変わりなくお過ごしでしょうか？

ようやく春めいてきて、いよいよ新年度のスタートですね！

この春、わが家は長男が小学校入学という節目を迎えます。

期待と不安でドキドキですが、小学校生活も親子共々楽しんでいけたらと思っています。

さて今回の通信では、お子様にオススメの「『歯』にまつわる絵本」を3冊、ご紹介します。

★「ノンタン はみがきはーみー」(乳児向け)★



“おくちのなかを しゃかしゃか”
“おくちのなかを ごしごしごし”
“はみがきはーみーしゅこしゅこしゅっしゅ”

歯磨きをする時に思わず口ずさんでしまうフレーズがたくさん♪

表紙に“赤ちゃん版”とあるようにストーリー

はありませんが、リズムカルな繰り返しの音とノンタンたちのニコニコ顔から、歯磨きの楽しさが伝わってきます。



★「がんばれ はぶらしハーマン」(幼児向け)★



しかけ絵本です。口の中を宇宙に例えて、恐竜のムッシーをはぶらしハーマンがやっつけるといういかにも子どもたちが好きそうなストーリー。私の息子もカッコイイはぶらしハーマンが大好きです。歯磨きを嫌がるお子さんにぜひどうぞ。

★むしばミュータンスのぼうけん(小学校低学年向け)★



強くて怖いムシ菌のミュータンスが、『ムシ歯になると歯に穴があいてしまうこと』『ムシ歯になると歯だけでなく、心も体も弱くなってしまふこと』などを分かりやすくユーモアを交えて説明してくれるので、これを読んだ子どもたちは、『なぜ歯磨きをしないといけないか』『甘い物ばかりを食べているとどうなるのか』

などを自然に理解できるようになると思います。

歯科衛生士の私も驚くほどに、詳しく歯のことが書かれている本です。

まだまだ他にも「歯の絵本」はたくさんあります。
子どもたちが小さな頃から絵本を通じて「歯とお口」に興味を持ってもらえたらうれしいです。
ぜひ絵本選びの参考にしてくださいね！

4月の予

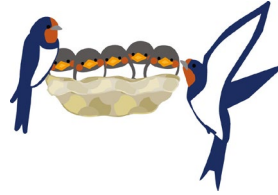
- 矯正診療日は 20日(木曜)の午後 です。
- 院内研修のため 21日(金曜)の午前は休診 といたします。



たるみ歯科通信

2017年 5月号 No.77

こんにちは、 歯科衛生士の吉田です。
 いつの間にかずいぶん暖かくなりましたね。
 たるみ歯科の窓からは、今年も大きな鯉のぼりが
 元気に泳いでいるのが見えます♪

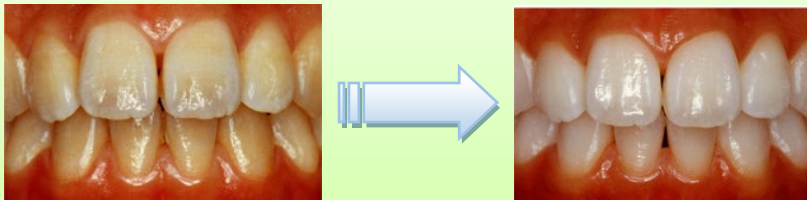


中山寺の駅では、ツバメが一生涯懸命に巣を作っているのを見つけました。
 もうすぐ、かわいいヒナたちの姿が見られるのでしょうかね。楽しみです♪

今週の通信は、**歯を白くする「ホワイトニング」**についてお話しします。



皆さんは「クリーニング」と「ホワイトニング」の違いをご存知ですか？

クリーニングは「歯の表面についたステイン（着色）や歯垢などを機械的に磨いてとること」で、ホワイトニングは「クリーニングではとれない歯の黄ばみに専用の薬剤を使って歯の色を白くすること」です。



ホワイトニングの薬剤に含まれる過酸化尿素や過酸化水素が、歯に染み込んだ色を化学的に分解して歯の色を元の白い色に近づけます。
 歯を削ったり被せたりしないので、歯に優しい方法と言えます。

当院では、**ホームホワイトニング**と**オフィスホワイトニング**の2つの方法でホワイトニングを行なっています。

	ホームホワイトニング	オフィスホワイトニング
費用	¥32,400	¥54,000
方法	医院で型取りをして、マウスピースを作り、ご自宅で行ないます。	医院でホワイトニング専用の機械（クリスタル・アイ）を使って行ないます。
期間	ご自宅で約2週間	2回の来院
特徴	時間をかけてじっくりホワイトニングを行なうので、ムラが少なく、後戻りもゆっくりです。	1度の処置で早く白くなるので、お急ぎの方におすすめ。ホームホワイトニングよりも後戻りは早いです。
器材	 ホワイトニングトレー ホワイトニングジェル	 クリスタル・アイ (ホワイトニング用機械)

ホワイトニングは若い女の子向けのものって思っていないですか？
 年齢、性別問わず『キレイな白い歯になりたい！』と希望される方は多いです。
 皆さんもお気軽にご相談くださいね♪

▼ お知らせ ▼

- ★ 矯正診療日は 18日（木）の午後 です。
- ★ 19日（金）の午前 は院内研修のため 休診 にいたします。



たるみ歯科通信

2017年 6月号 No.78

こんにちは。歯科衛生士の津田です。

5月20日で当院は14周年を迎えました。

これから更にチームワークを高めて頑張っていこうという想いを込めて、

衛生士のユニフォームを新調しました。

新しい服を着ると気分が上がります！

カラフルなユニフォームで生き生き働いているスタッフを見てくださいね！

さて先月号で「ホワイトニング」についてご紹介しましたが、今月号はその続編として「ホワイトニングに関してよくある質問」をまとめました。

<ホワイトニングのQ&A>



Q1. ホワイトニングは安全ですか？

A. ホワイトニングの薬剤に含まれる過酸化尿素や過酸化水素が、歯に染み込んだ色を化学的に分解して歯の色を元の白い色に近づけます。歯を傷めることなく安全に白くすることができます。

Q2. どのくらい白くなりますか？

A. 個人差はありますが、歯に自然な透明感が出て白くなります。歯の色を写真で記録しますので術前術後の比較をして見ていただけます。歯の色が白くなるだけでなく、エナメル質にツヤが出て、歯垢を除去した後のツルツル感が持続します。

Q3. 効果は持続しますか？

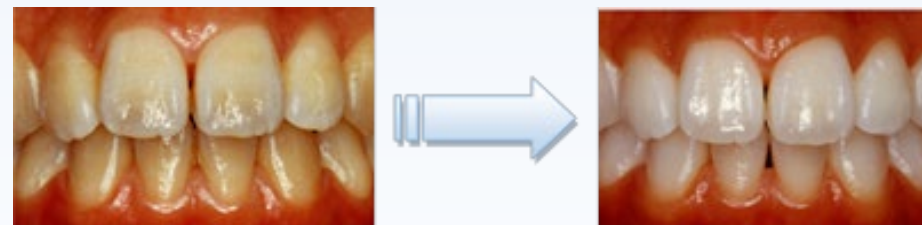
A. 半年から1年ぐらいすると少しずつ色が戻りやすくなります。色が戻っても再度、短期間のホワイトニングをすれば白さをキープすることができます。

Q4. ホワイトニング中は普通の食事を摂っても大丈夫ですか？

A. お食事に制限はありませんが、カレー、赤ワイン、コーヒー、紅茶など「酸性のものや色の濃いもの」はなるべく控えるようにしてください。

Q5. ホワイトニングが出来ないのはどのようなケースですか？

- A.
- ・ムシ歯や歯周病の治療中の方
 - ・妊娠中、授乳中の方
 - ・歯に亀裂のある方や知覚過敏のある方
 - ・15歳以下のお子様
- ★ ホワイトニングでご自身の天然の歯の色はきれいに白くなりますが、治療後の白いかぶせ物や詰め物の色は変わりません。



ホワイトニングの効果や適応については個人差がありますので、ご希望の方はお気軽にスタッフにお尋ねください。

▼ お知らせ ▼

- ★ 矯正診療日は15日(木)の午後です。
- ★ 16日(金)の午前は院内研修のため休診といたします。



たるみ歯科通信

2017年7月号 No.79

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、海やプール、キャンプにBBQと、夏のレジャーが楽しめる季節になりました。

先日、かき氷器を購入したので、流行りの「台湾風かき氷」を作るのに家族みんなでハマっています。

さてさて、今月は「**スポーツドリンクとムシ歯**」についてお話しします。

暑い夏の熱中症予防にはこまめな水分補給が欠かせません。

夏場の運動や部活での水分補給にスポーツドリンクを飲む人が増えていますが、実はこのスポーツドリンクにはかなりたくさんの糖分が含まれているのをご存知ですか？

一般的なスポーツドリンク 500ml ペットボトル 1本に含まれる
糖分の量はおよそ **20~30g** で、
これはスティックシュガーの **約10本分** に相当するんです！

歯にくっついたムシ歯菌は糖分をエサにして酸を作って歯を溶かします。

熱中症予防にとスポーツドリンクを水代わりに普段からダラダラ飲んでしまうと、お口の中に常に大量の糖分が残ることになり、大変なことになります。



子どもたちの飲み物には要注意！！

部活などでスポーツドリンクを飲む機会が多い子どもたちは要注意です。この時期の生えだての永久歯は歯質が弱いので、ムシ歯菌の攻撃に弱く、とてもムシ歯になりやすいです。



《スポーツドリンクの摂り方》

- 2倍程度に薄めて飲む。
- スポーツドリンクを飲んだ後に水やお茶も飲んで、口の中に残る糖分や酸を少しでも減らすようにする。
- スポーツなどたくさん汗をかく時以外はスポーツドリンクを控える。

スポーツドリンクは飲み過ぎないことが大切です。

上手に活用して暑い夏を乗り切りましょう！！

7月の予定

- ◇ 院内研修のため **14日(金)午前** は **休診** といたします。
- ◇ 矯正診療日は **27日(木)午後** です。



たるみ歯科通信

2017年8月号 No.80

皆さん、こんにちは。歯科助手の坂口です。

子供達にとって待ちに待った夏休みです。
ご家族やお友達と一緒に毎日楽しく過ごしていることでしょうね。
まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には十分お気をつけください。

先月号でお伝えしたように、熱中症の予防には水分をしっかり摂る必要がありますが、ジュース、スポーツドリンク等を飲み過ぎるとムシ歯になってしまうのでご注意を。

さて今回の通信では、ムシ歯予防に効果的なガム、「POs-CaF（ポスカF）」をご紹介します。



ムシ歯から歯を守る

ムシ歯を予防するためには、

- ・ 砂糖のコントロール
- ・ 毎日の歯磨き
- ・ フッ素の利用

この3つが大切です。



そして、この3つに加えて、お口の中の汚れを洗い流す
きれいな唾液をたくさん出すこともムシ歯予防には効果的です。

ポスカFの特徴

ガムを噛むと、サラサラのきれいな唾液がたくさん出ます。
ガムに砂糖が入っていたら何の意味もありませんが、キシリトールガムのように砂糖の入っていないガムならムシ歯予防に効果があります。

「POs-CaF（ポスカF）」には砂糖が入っていないだけでなく、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、きれいな唾液をさらに良い唾液にしてくれます。

つまりポスカFを噛むと・・・

- ・ 砂糖が含まれていないのでムシ歯の原因となる酸を作らない。
- ・ カルシウムとフッ素が歯の中にしみこんで歯を強くする。
- ・ 噛むときれいな唾液が出てお口の中の汚れを洗い流す。

というムシ歯の予防効果があるんです。

ポスカFは歯科医院専売です。
ケアグッズコーナーで販売しています。



「ポスカF」を噛んできれいなさらさら唾液をたくさん出して、
ムシ歯に負けない丈夫な歯にしましょう！

お知らせ

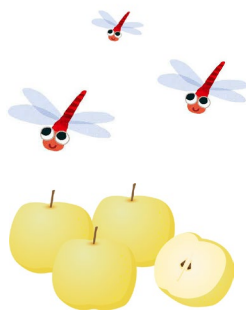
- ◇ 夏季休暇のお知らせ
8月11日（金）から16日（水）まで 休診 といたします。
- ◇ 矯正診療日は 24日（木）の午後 です。

たるみ歯科通信

2017年 9月号 No.81

こんにちは。歯科衛生士の外村です。
今年も暑い夏は終わりましたが、秋とはいえ、
きびしい残暑はまだ続きそうです。
皆さん、体調をくずさないように過ごしましょうね。

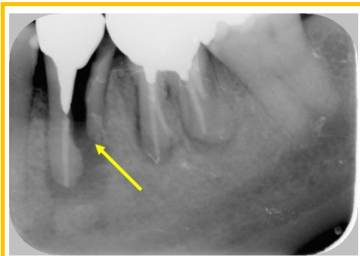
さて今回の通信は、歯を失う原因の一つである、
「破折（はせつ）」についてお話しします。



破折（はせつ）

歯がもろくなってヒビが入り、割れてしまうことを「破折」といいます。
破折の直接の原因は、氷や飴など硬いものをガリッと噛んだり、食いしばり
や歯ぎしりでギリギリしたりなどですが、歯を削る治療を重ねるうちに
薄くなってしまった歯が破折することが多いです。

下の写真は神経をとる処置をした歯の根っこが破折したものです。
こうなってしまうと、歯ぐきの腫れや噛んだ時の痛みなどの症状がでて、
この歯は抜歯するしかなくなってしまいます。



歯の根が割れています。



歯の破折を防ぐためには、歯を削らなくてもいいようにムシ歯を作らない
ことがいちばんです。

そのためにはご家庭で

- ・間食（砂糖）の摂り方を工夫する。
- ・正しい歯磨きとフロス、歯間ブラシを使う。
- ・フッ素の洗口液やジェルを使う。

などのホームケアをしっかりと行ない、さらに

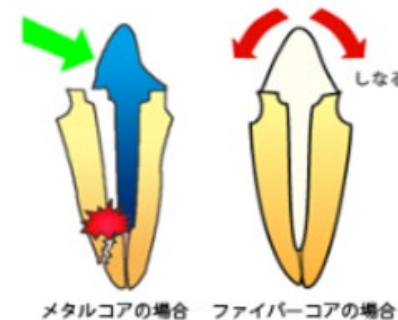
「**歯科医院で定期健診を続けること**」
が大切です。

すでに神経の処置をしている歯や大きく削っている歯がある場合には、

- ・上下の歯を軽く離して、食いしばらないようににする。
- ・その歯で無理に硬いものを噛まないようににする。

などを心がけてください。

神経の処置をした歯の破折を予防する
ために、被せの下の土台（コア）を金属
ではなく、ファイバーにすることも
できます。詳しくは通信の2013年
7月号をご覧ください。



いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように
定期健診を続けながらしっかりお口のケアをしていきましょう！

9月の予定

☆ 矯正診療日は 21日（木）午後 です。



たるみ歯科通信

2017年10月号 No.82

こんにちは！たるみ歯科クリニック歯科衛生士の木下です。
すっかり涼しくなりましたね！今年もあと3ヶ月で終わりですが、2017年が私にとって
充実した年になるように最後まで頑張ります♪

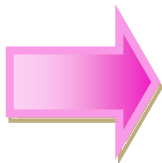
さて今月のピックは、最近患者さんの中でも増えている、

「**TCH (ティーシーエイチ)**」についてお話しします！

* TCH とは？ *

「Tooth Contacting Habit」の略で「**無意識に上下の歯を接触させる癖**」のことです。
通常、唇を閉じてリラックスしている時には、上下の歯は1～3ミリ程すいています。
「上下の歯がかみ合ってたっているのが普通じゃないの!？」と思われる方も
多いのではないのでしょうか。
たとえ弱い力でも上下の歯があたった状態が長時間続くと
歯はダメージを受けます！！

**TCH のある方には
このように舌や頬に歯の型が
つくことがあります！！**



* TCH があるとどうなるのでしょうか？ *

- ▼ **歯が痛くなったり、浮いたような感じがしたりする。**
- ▼ **歯ぐきが下がったり、冷たいもので歯がしみたりする。**
- ▼ **アゴが痛くなったり、口を開けづらくなったりする。**
- ▼ **肩こりや頭痛がする。…などなど。**

これらの症状で悩んでいる方はおられませんか？
その症状は、もしかしたら **TCH** が原因かもしれません！



* どのようなときに TCH は起こりやすいのでしょうか？ *

- ▼ **何かに集中しているとき (スマホやPCを操作しているときなど)**
 - ▼ **疲労やストレスが溜まっているとき**
 - ▼ **家事をするとき (料理中や掃除中など)**
- など、様々な場面で無意識にやってしまうことが多いです。



* どうしたら改善されるのでしょうか？ *

一番の方法は「**歯を離すように意識すること**」です！
まずは「**TCH があることに自分で気付くこと**」が重要です。
そして「**無意識に歯があたったら、無意識に歯を離す癖**」を身につけましょう。

- ① **TCH に気づく。**
- ② **付箋、またはメモ等に「歯を離す！」と書いて、
目に付きやすいところに貼る。**
- ③ **その文字を見て、気づいた時に歯を離すようにする。**

歯が接触しても構いませんので、接触状態が長時間続かないように、
上下の歯があたっていることに気づくことが大切です。



「TCH」についての詳しい説明を記載したリーフレットや、歯の形をしたかわいい付箋を
ご用意していますので、お気軽にご相談ください。

**TCH を意識しすぎてかえってストレスになってはいけません。
TCH に気づいたらリラックスして歯を離しましょう！**

お知らせ

- ★ 10/8-9と東京での **日本ヘルスケア学会** にスタッフ大勢で参加しますので、
10/10(火)の午前中は休診とし、午後は 14:30～16:30 の診療と致します。
ご了承ください。
- ★ **矯正診療は 10/26(木)の午後** です。

たるみ歯科通信

2017年11月号 No.83

こんにちは♪ 歯科衛生士の大西です。

先月、たるみのスタッフ総勢 12 人で「日本ヘルスケア学会」に参加しました。学んだことを日々の診療に活かせるようにこれからも頑張っていきます！

さて、今回の通信は「タバコの害」についてお話しします。

タバコは身体にいろいろな影響を及ぼしますが、特にタバコの煙が最初に通るお口の中はとて悪い影響を受けます。そこで、タバコがお口に与える悪影響について今一度お伝えします。



煙に含まれる三大有害物質

ニコチン

一酸化炭素

タール

- ・ **ニコチン**には「**血管収縮作用**」があり、血行が悪くなって歯周病が進行しやすいのですが、歯ぐきからの出血が減るので、進行に気づきにくいです。さらに「**依存性**」があるのでタバコをなかなかやめることができません。
- ・ **一酸化炭素**はニコチンと同様に体を酸欠状態にするので、「**免疫力が低下**」して、歯ぐきが歯周病原菌の攻撃を受けやすくなります。
- ・ **タール**(ヤニ)は歯の表面にザラザラに付着するので、その周囲に歯垢が付きやすくなります。さらにタールは「**発ガン性物質**」なので、呼吸器にも大きなダメージを与えます。

電子タバコ

最近増えているのが火を使わない電子タバコ。

「これなら大丈夫！」

と思っている方は多いのではないのでしょうか？



確かに、電子タバコには発ガン性物質のタールは入っていませんが・・・、通常の紙巻きタバコと同程度の**ニコチン**は含まれています。

→ 「害がない」と信じて使用していると、その安心感とニコチンの依存作用により、**やめられなくなる人が多いのが現状**です。

煙がなくても、臭いが少なくても「**受動喫煙**」は起こります。

吐き出す息に有害物質が含まれていますので**周りの人にも害**があります。

発売されてまだ日が浅いので、全身への影響はまだ何とも言えませんが、少なくとも、お口の中に悪い影響を及ぼすことは確かです。

結論) 電子タバコもオススメすることができません！

タバコは「百害あって一利なし」です。
歯周病の予防だけでなく、健康的な生活を送るためにも
喫煙者の皆様、ぜひ禁煙を！

お知らせ

- ◇ 院内研修のため **17日(金曜)午前** は **休診** と致します。
- ◇ いい歯の日キャンペーン開催中！**チェックアップ商品 10% off** です！(18日まで)



たるみ歯科通信 12月号

2017年12月号 No.84

こんにちは、受付の伊井です。

あっという間に2017年最後の月になりましたね！

この1年、たるみ歯科では新しい仲間が入ってきたり、退社する方がいたり、診療時間が変わったりと大きな変化がありました。

皆さんにとってはどのような1年だったでしょうか？

さて、今月は「**歯ブラシの交換時期や選び方**」のお話をします。

せっかくなので歯ブラシを交換して気持ち良く新年を迎えましょう！

最近、歯ブラシはいつ交換しましたか？

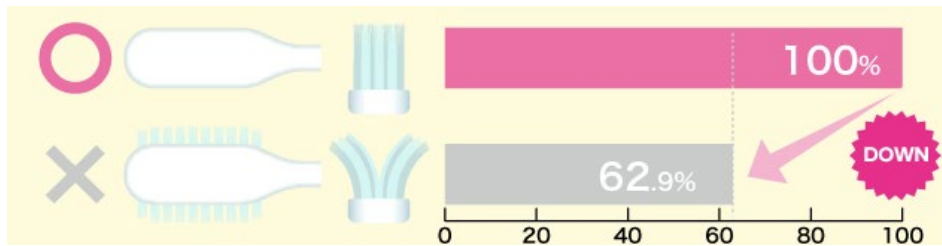
歯ブラシの交換目安は、「**1ヶ月**」が目安となります。

毛先が開くと汚れの除去効果がなんと約6割に落ちてしまいます！

正しく磨けていても歯ブラシの毛先が開いていると、磨けていないのと同じになってしまいます。



歯ブラシの開き具合とそれぞれのプラーク除去率



システムHPより ※(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ※日本小児歯科学会 1985



タフト 24

プラークをしっかり掻き出すコシと歯と歯ぐきにやさしい毛先の加工、刷掃効果を高める毛の密度が特徴です。そしてお口の状態にあわせて3種類の硬さが選べます。

ブラウト S

しっかり磨いたつもりでも磨き残してしまう場所を“簡単”かつ“適確”に落とします。



タフト 17・20

(子供用歯ブラシ)
子どもの小さな手でも使いやすいよう、握りやすく、乳歯の微妙なすき間にも毛先がスッと入り込むように工夫されています。

当院で取り扱っている歯ブラシの中でもタフトは特に人気です。たくさんの種類の歯ブラシがありますが、シンプルな設計のタフトで十分磨くことができます。さらにフロスや歯間ブラシも使って、常にキレイなお口の中を保ちましょう！！
また皆さんのお口の状態に合わせて最適な硬さを選ぶことも大切です。迷ったら担当の歯科衛生士さんに相談してくださいね♪

お知らせ

- *12/15(金) 午前は院内研修のため**休診**と致します。
- *12/28(木)~1/5(金) **冬期休暇**と致します。



M E R R Y C H R I S T M A S