

More★SMILE

2010.6月号

マスダ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

正しいハミガキ、できていますか？

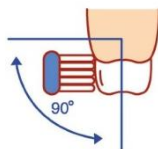
みなさんは、正しいハミガキ できていますか？

「きれいにみがきました」という人でも、実際には**約85%しか磨けていない**というのを
ごぞんじでしょうか？正しいハミガキを身につけて、お口の健康を守りましょう



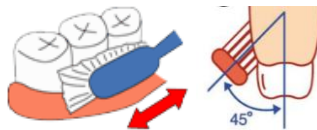
・スクラッピング法(一般的なみがき方)

歯ブラシを歯に**垂直**にあて**横**に小刻みに動かす
歯垢(プラーク)を落とす効果の高い方法



・バス法(歯周病治療に効果)

歯と歯肉の境目に**45度**の角度で毛先をあて
小刻みに動かす



プラーク

口の中にある歯垢の事
虫歯や歯周病菌を引き起こす
細菌のかたまり

いずれの場合も、力を入れすぎると毛先が開いてしまい、きちんと磨くことができません。

毛先で磨くようにイメージしながら、軽めの力で磨きましょう。

※ 歯間ブラシ・フロス 等を併用するとさらに効果的です



良い歯ブラシの選び方

1. 小さめの物にする(奥歯が無理なくみがける物)
2. 柄はストレート、毛先は丸めてあるものを選ぶ
3. 毛の長さは短めの物にする
4. 毛先が開いてくれば取り替える(1か月が目安です)

毛の柔らかいブラシで、やさしく丁寧にみがきましょう

★ スタッフのおすすめ ★

★ 歯の豆知識クイズ ★

歯周病は30代以降の病気である

○ OR × ?

正解はウラ面に・・・

Recaldent® ガム (歯科医院専用)

「リカルデント®」は、牛乳由来成分CPP-ACP(リカルデント成分)が持つ、**脱灰抑制・再石灰化・耐酸性増強**の3つの優れた効果により、ガムとしては日本で初めて歯を丈夫で健康にする分野で特定保健用食品の表示許可を受けました。さらに **注目!!** →



「歯科医院専用」ガムにはCPP-ACPが、一般流通品の2倍！

「歯科医院専用」ですので一般小売店では購入できません。
みなさんも、ぜひお試しください。



歯科衛生士の 伊比 がおすすめします♪



お口のアンチエイジング



口臭 気になっていませんか？

口臭には、健康な人にもある生理的なものと、虫歯や胃腸の病気が原因となる病的なものがあります。病的なもの 80%以上が胃腸ではなく、お口の中の汚れ(細菌)や歯周病が原因です。食後に緑茶を飲む、梅干しを食べるなど、日常的な予防法もありますが、根本的な口臭予防には、歯科医院で指導を受ける事が効果的です。



— 口臭の原因 —

- ・歯周病・歯槽膿漏
- ・歯垢・歯石
- ・歯並びによるもの
- ・舌苔
- ・煙草
- ・口腔内細菌
- ・入れ歯
- ・胃腸など、病気が原因のもの

- 口臭の1番の原因は お口の中の歯垢・歯石です。
歯垢・歯石に細菌が繁殖して、口臭の原因となります。
- 虫歯や詰め物が取れてしまっている場合は、そこにたまった食ベカスなどが原因でお口が匂ってくる可能性もあります。
- 歯周病も歯と歯茎の間のできる隙間(歯周ポケット)に多量の歯垢がたまり、炎症をおこして口臭が強まります。

まずは・・・お口の中を、きれいにしよう心がけましょう

歯石や歯周ポケット内の歯垢は、普段の歯磨きでは除去することはできません。
歯科医院での歯垢の除去(PMTCなど)が必要となります。

その他、口臭の原因となる「口腔内細菌」の除菌と歯周病の予防としてうがいで手軽に利用できる「ステリ」なども効果的です。

口臭でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。



フレッシュな息は、きれいなお口から・・・

★ スタッフ紹介 ★



★ 徳田 Dr. ★

血液型：O型 星座：おとめ座
趣味：温泉めぐり

お口の中から健康を取り戻しましょう♪



★ 森脇 Dr. ★

血液型：A型 星座：みずがめ座
趣味：温泉めぐり・食べ歩き

お口の健康は毎日の歯磨きから♪



6月の花
：バラ

医療法人社団 誠歯会 マスダ歯科医院 TEL：048-686-0088
診療時間 9:30～13:00 / 14:45～18:45 (土曜日は17:45まで)
さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解：× 10代、20代でも歯周病は起こります。
定期的に歯石除去を受ける習慣を身につけ、予防することが大切です。