

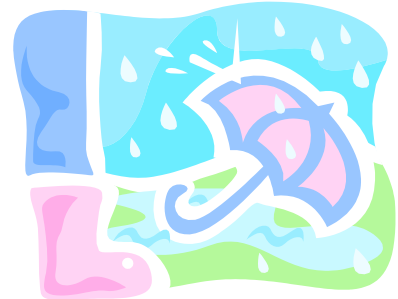
# 哲風会通信

2012・6 Vol・6

## 衣替え

6月に入ると衣替えのシーズンです。洋服の入れ替えと共にタンスの肥やしになっている物を断捨離して、スマートライフといきたいものです。

もうすぐ梅雨もやってきます。体調管理に気をつけたいですね。



## アンダーブラッシングとオーバーブラッシング

むさしデンタルオフィスではメンテナンス来院時に口腔内の染め出しを行い、磨き残しのチェックを行っています。皆さん気をつけて頑張ってお歯磨きをして来院されていますよね。それでもなかなか上手く磨けていない方もいれば、逆に磨きすぎて歯肉に傷をつけている方もいます。

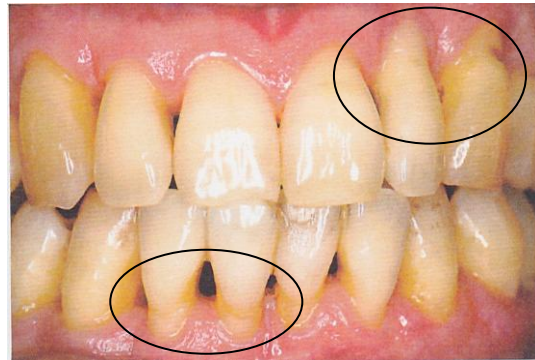
ブラッシングが不足していて磨き残しや歯肉からの出血、歯肉の腫脹がある状態をアンダーブラッシングといい、逆に過剰に磨きすぎた状態をオーバーブラッシングといいます。

アンダーブラッシングになると、虫歯が出来たり、歯周病の進行がおこり、骨や歯がなくなる原因になります。オーバーブラッシングになると、歯肉が傷つき歯肉退縮をおこすこともありますし、すでに歯肉退縮をおこしている部位では、根面が削れてしまい楔状欠損が出来たり、知覚過敏がおきることもあります。歯も骨も歯肉もいったんなくなってしまうと基本的には元には戻りません。

歯ブラシの毛先の当て方や、ブラッシング圧を歯科衛生士の行う「術者磨き」で実際に感じていただき毎日のケアの参考にしてほしいと思います。



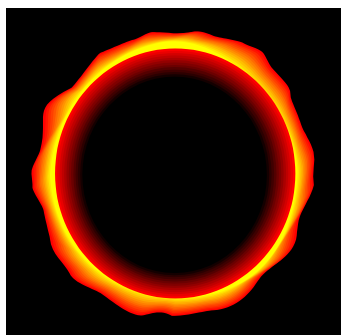
アンダーブラッシング  
歯肉に発赤、腫脹が見られる



オーバーブラッシング  
歯肉の退縮が起こっている

# 金環日食

5月21日に1987年以来の金環日食が日本で観測できましたね。県内では残念ながら部分日食でしたが、天候には恵まれて絶好の観測日和でした。朝の忙しい時間だ

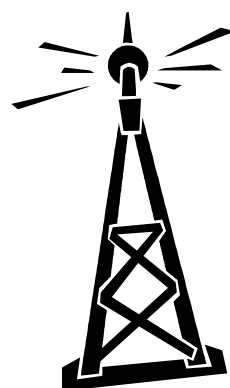


ったため直接観測をしている余裕がありませんでしたが、その時間帯は天窓からの光が淡い紫色に変化していたのを感じることはできました。6月6日には金星が太陽の前を横切る金星日面通過という大イベントがあるそうです。午前7時～昼の1時頃まで6時間観測できるそうです。日食よりもかなりレアな天体ショーらしいので今度こそ日食グラスを持って観てみたいと思っています。

## 634

金環日食の翌日に東京スカイツリーが開業しました。なんと高さが「634m=むさし」で、自立式電波塔では世界一です。

7月10日までは予約のみで以降は当日券も販売されるそうです。なんだかご縁を感じる高さのスカイツリー。いつかは観光に行ってみてみたいと思っています。



## 今回の通信担当

むさしデンタルオフィスの石川です。

間もなく開催するロンドンオリンピックが今から待ち遠しいです。自分の身体を動かす時間はなかなか取れませんが、観戦して周りと一緒にあって応援するのもストレス発散にもなって楽しいですね。

医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801