

# 哲風会通信

2022.8 Vol. 127

8月になりました。連日暑い日が続いています。夏のマスク生活も3年目になりました。コロナ感染対策と共に夏場の熱中症対策の両立も課題になります。

こまめな休養、水分補給、十分な睡眠をとってこの夏を乗り越えていきましょう。



## 歯磨きなぜ？なに？

**質問** 歯ブラシだけで歯垢(歯の汚れ)を落としきれないってホント！？

**答え** 本当！！



実は歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく落とせる歯垢は約6割といわれています。

歯ブラシだけでは歯垢をしっかりと取り除けないのです。それだけに歯と歯の間は虫歯や歯周病が発生しやすい場所になります。

また、毛先の開いた歯ブラシでは汚れ落ちが悪くなり、歯垢除去効率が4割も低下するといわれています。これではせっかく磨いているのに、磨けていないことになるかも…それに、長期間同じ歯ブラシを使っていると雑菌の温床になっていることも…。(ある調査では1億個以上の菌が歯ブラシに存在しているとの結果が！！)

使用後は毎回、根元まで流水でよく洗い、乾燥させるのが大事です。

さらに歯ブラシは1ヵ月に1回は交換をし、清潔に保つように心掛けましょう。おススメは、月初めに交換！決まった日に新しくする事で、交換忘れを防ぎます。



## 歯ブラシと一緒に！！

- ① 歯垢をしっかりと落とすには、歯ブラシと併せて「デンタルフロス(糸ようじ)」を使用することをおすすめします。デンタルフロスを使用することで約9割の歯垢を落とせるといわれています。

### 「ホルダータイプ」

持ち手がついてるタイプのフロス。初心者やお子様に最適。

前歯に使いやすい「F字型」と奥歯にも使える「Y字型」の2タイプがあります。

- 使い方→ 1:フロスを歯と歯の間に入れる  
2:上下に動かして歯垢を除去する。  
3:前後にスライドしながら取り出す。



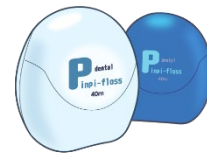
### 「ロールタイプ」

指に糸を巻き付けて使用するフロス。

糸にワックスがついているので、歯と歯の間に入りやすい。

経済的で持ち運びにも便利です。

- 使い方→ 1:フロスを取り出し指に巻き付ける(1回 約40cm)  
2:フロスを歯と歯の間に入れる  
3:上下に動かして歯垢を除去する  
4:前後にスライドしながら取り出す。



- ② 歯並びの悪いところや奥歯の奥側など、磨き残しの多いところのケアには小回りが利く小さい歯ブラシ「ワンタフトブラシ」を使用してみましょう。

- ③ 歯と歯の間の広い所には「歯間ブラシ」を使用するとさらに良いでしょう。

サイズがあるので隙間にあった歯間ブラシを選びが大切！

### 「ゴム(シリコーン)タイプ」

歯と歯の間に入れやすいので初心者でも使いやすいです。

慣れてなくても、使い方が下手でも、葉や歯茎を傷つけず、痛みが少ないです。

### 「ワイヤータイプ」

使い慣れてきた人向けです。

効率よく汚れ(歯垢)を取りたい人におすすめです。

- 使い方→ 「ゴムタイプ」も「ワイヤータイプ」も歯間に沿わせて前後三回ずつ動かします  
内側、外側から行うとより効果的です。

歯間の挿入時は歯茎を傷つけないように“優しく”行って下さいね！



歯ブラシ、デンタルフロス、ワンタフトブラシ、歯間ブラシも様々な種類、サイズがあります。医師、スタッフに気軽に御相談下さい。

## 今月の通信担当

今月の通信担当の藤井です。待望のサクランボ狩りに行きました、たわわに実ったサクランボにテンション Up！おなか一杯ごちそうになりました。

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