

# DENTAL NEWS

今月の14日は、国民的イベントになりつつあるバレンタインデーです！日本では女性から男性へチョコレートプレゼントしますね。このチョコレート、最近では身体に良い面が目立っています。チョコレートの意外な健康パワーその原料カカオには含まれる豊富なポリフェノールにより、優れた抗酸化効果を期待できる！そのチョコレートの甘い香りには集中力を高める効果がある！そのチョコレートに含まれるテオブロミンという成分は、神経を鎮静させる作用がある！そのミネラル、食物繊維が豊富！こんなに身体にいいならたくさん食べちゃおう！と言いたいところですが、糖分を含んでいるのでむし歯にならないよう、チョコレートを食べた後は忘れずに歯を磨いてくださいね。

おざわ歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう



## 休診のお知らせ

2月休診日

2月2日(水) 一日休診

9日(水) AM一般 PM矯正

11(金) 祝日休診

16(水) 一日休診

17(木) PM 矯正相談日

23(水) 一日休診

3月休診日

3月2日(水) 一日休診

9日(水) AM休診 PM矯正科

12日(土) PM休診

16日(水) 一日休診

17日(木) PM 矯正相談

21日(月) 一日休診

30日(水) 一日休診

## デンタルフロスを使おう！

デンタルフロスは、歯と歯の間を掃除する為の細い糸です。デンタルフロスを使えば、歯ブラシによるブラッシングだけでは取れない歯と歯の間の汚れも掃除することができます。アメリカやフィンランドなどの歯科予防先進国では『ブラッシング+フロス』の習慣が当たり前になっています。



### デンタルフロスの種類

ただの糸に見えるデンタルフロスですが、実は用途に分けて色々な種類があります。

#### ワックスタイプ

ワックスタイプは、糸がほつれないよう、繊維にワックス加工を施しています。そのため、歯の隣接面に詰め物があったり、むし歯があっても、小さな段差に糸が引っ掛からずに使えます。デンタルフロス初心者にお勧めです。

#### ノンワックスタイプ

ノンワックスタイプは、繊維にワックスで加工を施していないものです。そのため、歯の面に対して糸が広がりやすく、汚れを丁寧にこそげ落とすことができます。しかし、歯に詰め物やむし歯がある場合は、段差に引っ掛かってしまうので不向きです。また、糸が広がりやすいので、歯並びが悪くてもするりと通す事が出来ます。

#### テープタイプ

テープタイプは、上記2つのように糸のタイプではなく、テープのように平べったい形をしているので、一度に磨ける範囲が広いのが特徴です。ソフトな作りなので、歯に被せ物をしていたり、審美治療した歯など、特に配慮が必要な歯に向いています。

#### スーパーフロスタイプ

インプラントのブリッジなどの連結した義歯には、スーパーフロスタイプがお勧めです。スーパーフロスは両端が細く固くなっており、歯の先からフロスを入れられなくても、連結の隙間からすっと入って掃除が出来ます。極太、中太など3段階のサイズがあります。

#### ホルダータイプ

『糸ようじ』などの柄のついたタイプをホルダータイプといいます。糸を指に巻きつけるのが苦手な方や、小さいお子さんなどにお勧めです。糸よりも手軽に使えます。

### デンタルフロスの使い方

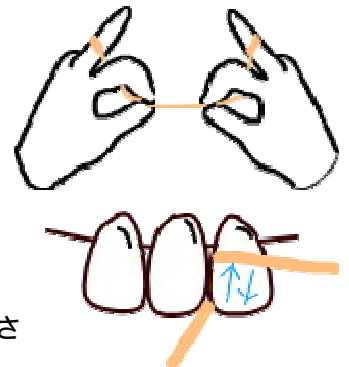
デンタルフロスの使い方

まず容器からフロスを40～50cm位(指先から肘くらいが目安)を出します。

大体10～15cmくらいになるまで両手の中指にゆるめに巻きつけます。

親指と人差し指で、指の間隔が1～1.5cmになるようにフロスを張ります。

フロスを歯と歯の間にゆっくり入れて、歯の側面をこすりながら2～3回上下させます。歯ぐきを傷つけないように注意しながら行ってください。



ozawa dental clinic

おざわ歯科医院

◎ 平塚総合歯科センター



# ずっと自分の歯で食べたい ずっと健康なお口を保ちたい

皆さまはこんな症状ありませんか？

- ・ 歯みがきすると出血がでる
- ・ 口臭が気になる
- ・ 歯茎が痩せたように感じる

これらの症状は歯周病の症状の一種です。

歯周病とは、歯の周りに付着している歯ぐきが、汚れや細菌（歯周病菌）の出す毒素によって腫れ、歯の周りの骨が溶ける病気です。進行すると歯がぐらつき、最終的には自然に抜け落ちてしまいます。多くの方の歯をなくす原因 NO. 1 なのです。

さらに、歯周病は、**生活習慣病の1つ**とされ、**糖尿病、心臓病、早産などの原因**にもなると言われています。

歯周病治療と言えば昔から歯みがき指導や歯科での歯石除去とした歯の周りのお手入れが基本的な治療でした。しかし、この基本的な治療をして患者さまが一生懸命歯みがきしてもなかなか効果がみられず歯周病で歯を失う方が多くいるのが現状です。

## 薬で治す歯周内科



最近では歯周病の原因である菌を特定し、薬でその菌を退治することができるようになりました。この治療方法は最新式で『顕微鏡を使った歯周内科治療』です。

この治療法には4つのポイントがあります！！

位相差顕微鏡で菌の確認

細菌の除去

カビの除去

除去後のクリーニング

きちんと菌をコントロールすれば歯周病はお口の中から消えていくのです。

**痛みを伴う麻酔や、歯茎が切開を必要としない患者さまにとって優しい治療**で、当医院では昨年12月より実施をし、多くの患者さまに喜びの声を頂いております。

ぜひこれからも多くの方に毎日安心して美味しいお食事・健康な生活をお過ごしいただけるサポートをさせて頂きたいと思っております。

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター