

おざわ歯科医院

デンタルニュース

DENTAL NEWS

2011年

12月号

気がつけばもう12月、町のイルミネーションがクリスマス一色になってきました。サンタクロースといえば赤い衣装に真っ白な髭がトレードマークですが、皆さんはなぜサンタクロースがこのような姿なのかご存知ですか？サンタクロースは4世紀頃に実在した守護聖人・聖ニコラスの伝説が起源とされており、1800年頃にはクリスマスに欠かせないキャラクターとして知られていました。しかし、その起源については様々な説が語られていて、サンタクロースのイメージは様々な姿をとっていたそうです。1931年にザ・コカコーラ・カンパニーが、クリスマスキャンペーンで、真っ白な髭をたくわえ、赤い衣装を着た太ったおじさんの広告を作ったところ、そのイラストは人々の心を捉え、世界中に広がり、今のサンタクロースのイメージが定着したそうです。もしかすると皆さんの家に来るサンタクロースは、赤い服を着ていないかもしれませんね！クリスマスといえばプレゼント。今年のクリスマスには、大切な人に音波歯ブラシや携帯用の音波歯ブラシをプレゼントしてみてもいいかもしれませんか？

おざわ歯科医院からのお知らせ



自分にあった歯ブラシを探そう！



12月のお休み

7日(水)	AM一般診療	PM矯正科
14日(水)	一日休診	
15日(木)	矯正相談	
23日(金)	一日休診	

1月のお休み

5日(木)	PMより診療	
9日(月)	一日休診	
11日(水)	AM一般診療	PM矯正科
18日(水)	一日休診	
19日(木)	矯正相談	
25日(水)	一日休診	

年末年始の休診

12月30日(水) ~ 1月4日(水)

歯ブラシの種類

最近、電気屋さんへ行くと沢山の種類の電動ブラシが並んでいます。100円ショップで売っている電動歯ブラシや、本のおまけとしてついてくるものまであります。今回はそれぞれの歯ブラシにはどんな特徴があるのかご紹介したいと思います。歯ブラシ選びに役立てば幸いです。



歯ブラシの種類と特徴

・手動歯ブラシ

手で磨くタイプの歯ブラシです。ヘッドの大きさや硬さ、カットの仕方など、様々な種類があるので、自分の好みやお口の形にあわせて歯ブラシを選ぶことができます。お勧めは、ヘッドが小さくネックはまっすぐなもので、毛は平らで毛先はテーパード加工のものです。

・電動歯ブラシ

電動歯ブラシとは、モーターでブラシを回転、振動させて動く歯ブラシのことです。電動歯ブラシの振動は毎分2,000～3,000回程度です。手で磨くよりも高い洗浄効果が期待できます。ただし、あまり安価なものは歯質や口腔内を傷つける恐れがあります。信頼できるものを選んでください。

・音波歯ブラシ

音波歯ブラシは毎分3万回以上の高速振動をします。そのためブラシの毛先を歯に当てるだけで手磨きの何倍も磨くことができます。また、毛先の届かない歯周ポケットの歯垢も音波振動で落ちる優れモノです。音波歯ブラシの振動は唾液など水分を介して伝わるので、使う前にブラシを濡らしてからお使いください。最近は携帯用のものも販売されています。お出かけ先でも短時間に歯磨きできるので重宝ですね。



音波歯ブラシ

・超音波歯ブラシ

超音波とは人間の耳に聞こえる音波よりも高い振動数(20,000Hz以上)の超音波を使って発振するのが超音波歯ブラシです。ブラシの振動が毎分120万回もあり、プラークを分解し破壊します。超音波なので音は静かですが、手動歯ブラシと同様に手を動かして磨く必要があります。

自分に合った歯ブラシを使おう！

上手にブラッシングが出来る人は、手動歯ブラシでも虫歯予防の効果は十分にあります。しかし矯正をしている人、忙しく歯を磨く時間を十分に取れない人、手を動かすのが困難な人などには音波歯ブラシが勧めです。これらの歯ブラシのメリットは、歯磨きの時間を短縮したり、プラークを分解するだけではありません。音波歯ブラシで歯を磨くと、歯ぐきがむずむずとむず痒くなります。これは歯ブラシの振動により、歯ぐきの血行が良くなるからです。血液の循環が良くなれば、歯ぐきの組織が活性化し、歯周病の予防にもなります。また、音波歯ブラシを使うと唾液がたっぷり出るので、ドライマウスの傾向のある方にもお勧めです。

自分のライフスタイルに合った歯ブラシを見つけ、楽しく虫歯や歯周病を予防しましょう。



おざわ歯科医院



口臭を予防しよう！

口臭が発生する原因とメカニズム

口臭のキーポイントは、唾液とお口の中の細菌です。細菌には、酸素を嫌う嫌気性菌がいます。嫌気性菌は、酸素が少なくなるほど活発に活動し、お口の中の食べかすや、代謝によって剥がれた粘膜のカスなどを食べ、口臭の匂いとなる『揮発性硫黄化合物』という物質を発生させます。

お口の中の酸素が少ない状態というのは、唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾いた状態で起こります。起床時、空腹時、緊張時、月経時、妊娠時には唾液が少なくなるので、お口の中がネバネバしたりパサパサした場合には注意が必要です。これらの時に起こる口臭は『生理的口臭』といって、誰にでも起こる口臭です。普段口臭のない人でも匂いが強くなることがあります。

匂いの成分はどんな物質なの？

口臭の原因となる『揮発性硫黄化合物』の主成分のひとつ硫化水素は、温泉の卵が腐ったような匂いと同じ成分で、青酸ガスに次ぐ毒ガスです。ですから当然身体にも悪影響を与えます。口臭が原因で歯周病になること、また、癌の原因である活性酸素を増やしたりすることがわかっています。

舌苔（ぜったい）を掃除しよう

嫌気性菌のエサとなる食べかすや粘膜のカスなどは、舌の奥の舌苔（ぜったい）に最も多く溜まります。最近の研究で口臭の主な原因の殆どが舌苔にあると明らかにされました。口臭をおさえるには舌苔の清掃が一番効果的です！



舌苔の掃除方法

舌を傷つけないよう、舌専用のブラシを使用して行いましょう。当院で販売しています。

1. 鏡を見ながら大きく口をあけ、アッカンペーをする時のように舌を出しましょう。
2. 舌の後方3分の2くらいに舌苔がたまりやすいので、前方に向かって優しく汚れをかき出しましょう。
3. 舌の清掃後に歯磨きをしましょう。先に歯を磨いてしまうと、かえって口臭が強くなる恐れがあります。注意：舌を傷付けてしまう恐れがあるので、1日1回が原則です。

当院では、ci デンタルの舌クリーナーをご用意しておりますので、是非、お試しになってみてくださいね！

おざわ
歯科

