

今年も残すところあとわずかとなりました。肩の荷が重〜い大掃除の季節ですね。大掃除は、大みそか近くに行くお宅が多いかと思います。でもこの時期、冬なので窓を開けると寒いし、水を使うのも冷たく辛いですね。なぜこんな寒い時期に大掃除なの？と思ったことはありませんか？

大掃除のもとになったのは、テレビでお馴染みの「すす払い」という行事です。新しい年の、五穀の豊作を約束してくれる神さまを迎える準備として、隅から隅まで清めるという宗教的な行事として行われていました。しかし、13日に終わらせると正月までにはまだ時間があるので、それが段々と遅くなり、現代の暮れの大掃除という形になったのだそうです。

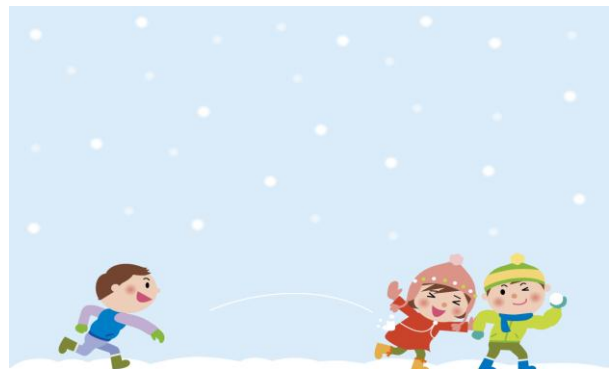
さて、歯磨きグッズは大掃除に役立ちます。使い終わった歯ブラシは、届きにくい細い溝や、洗面所、手の届かない所に詰まったゴミをとるなど、細かなところの掃除に適しています。また、水道の蛇口についた水垢などは、歯磨き粉で磨くときれいにとれます。磨き終わった後は匂いも爽やかです。

そして、家だけでなく、お口の中の大掃除もお忘れなく！冬休みの時間があるうちに受診をし、虫歯を治してしまいましょうね。特に受験生は、この時期にしっかり治療を受けて、万全な態勢で受験に臨んでください！大人もPMT Cなどで徹底的にお口を掃除をし、すっきりと年を越しましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



今年中に治療を終えましょう！



12月

5日（水）休診

12日（水）午前診療 午後矯正科

13日（木）一日診療 午後矯正相談

15日（土）午前診療 午後休診

24日（月）休診

年末年始 ※29日（土）から1月4日（金）まで休診

平成25年 1月

5日（土）午前休診 午後診療

9日（水）午前診療 午後矯正科

14日（月）休診

16日（水）休診

17日（木）一日診療 午後矯正相談

23日（水）休診

30日（水）休診

歯磨き・歯ブラシQ&A

★歯ブラシの替え時は？

1 か月を目安に代えてください。毛先が開いてきていなくても、毛のコシは弱くなっています。基本的に、歯ブラシが当たっているところしか汚れは取れません。良い状態の歯ブラシで磨くこと、できるだけ歯のすみずみに歯ブラシを当てるのが、歯ぐきを痛めずに歯の汚れを確実に落とすコツです。また、歯ブラシを使った後は水できれいに洗ってからよく乾かしましょう。

★歯ブラシの保管方法は？

- 1、 良く洗う
- 2、 良く水をきり、乾燥する
- 3、 植毛部を上にして、風通しのよい所で保管する。

お口の中を磨くものですから、ときどき熱湯消毒をすると、より衛生的です。



★歯ブラシの選びかたは？

歯ブラシを口の中で動かしやすいよう、ヘッドは小さめでネックは細くまっすぐで長い物を選びましょう。毛の硬さは、使われている毛の材質にもよりますが、「ふつう」のものを使用してください。ただし、歯ぐきが腫れている人は「軟らかめ」の歯ブラシを使用しましょう。

最近では性能が良く、軽い電動歯ブラシも沢山販売されています。歯磨きを早く済ませたい方や、うまく磨けない方にお勧めです。

★歯磨き粉の適量はどのくらい？



歯磨き粉をつけなくても歯はきれいに磨くことができます。歯磨き粉はあくまでも補助的なものと考えてください。しかし歯磨き粉の量が少なすぎるとフッ素など、配合されている成分の効果が出ません。大体1～2センチ（1～2グラム）を目安に使用しましょう。

★いつ磨くのが最も効果的ですか？

プラーク（歯垢）は時間がたつほど取れにくくなるので、毎食後磨くのが理想的です。ですが、忙しくて1日に3回も磨けないという方は多いと思います。その場合には、少なくとも朝・夜の2回は磨きましょう。また、寝ているうちは口の中が乾燥し、1日のうちで最も虫歯ができやすくなるので、夜の歯磨きは1番念入りに磨きましょう。



★プラークは歯磨きだけでとれきれいのですか？

隅々まできれいに磨いているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯肉の間など、どうしても取れきれいな汚れはあります。また、歯に付着した歯石は歯磨きでは落とすことはできません。虫歯予防の為に3か月に1度はPMTTCを受け、プロの手でお口を徹底的に掃除をしましょう。

おざわ歯科医院

口臭について

口臭や体臭は自分ではなかなかわからないもの。デリケートなことなので、家族はともかく、よほど親しい友人でも、口臭や体臭について指摘はしてくれないでしょう。それだけに、実は周りの人が口臭で迷惑していたとか、客観的には口臭が認められないのに、自分の息は臭いのではないかと思ひこみ、気に病んだり…などという問題が生じます。

★どんな時に口臭がする？

- ①虫歯・歯周病がある時。食べかすが口の中に残っている時。口の中が汚れている時。
- ②ニンニクやタマネギなどの臭いの強いものを食べたり、タバコやアルコール・コーヒーなどの嗜好品を取った時。
- ③朝起きた時・空腹時・緊張やストレスを強く感じた時。
- ④生理中・妊娠中のホルモンバランスの影響、加齢によって。

★口の中に原因が！

今回は②のように原因のはっきりしているもの、③④のように誰にでもある生理的な口臭については触れず、口の中に原因のある①の場合について考えてみます。口臭の原因の大部分は口の中にあります。磨き残しの汚れや歯の間につまった食べ物のカスが腐って臭うのですが、歯並びが悪い人や、歯の被せ物や詰め物と歯の間に隙間がある人は、歯石や歯垢が溜まりやすく、歯石や歯垢が多いと口臭が強くなる傾向があります。入れ歯の人は、入れ歯の清掃が不十分だと口臭の原因になります。また、歯周病にかかっている場合は、歯肉から血や膿が出ている時は強烈な口臭の原因になります。特に歯周病の進行具合で歯周ポケット（歯と歯茎の間の深さ）が4mm以上になると、他人が不快に感じる口臭になります。そしてクセモノなのが舌苔（ぜったい）。舌の表面についた白い苔のようなもので、がんこな細菌の固まりです。これが口臭の原因の7割を占めているとも。舌苔を落とすのに歯ブラシを使うと舌の表面を傷つけ、かえって舌苔が付きやすくなるので、舌専用ブラシを使うことをお勧めします。また、いつも舌苔がたくさん付くという人は胃腸のトラブルを疑ってみた方がよいでしょう。

★対策

確かに、どれだけ歯を磨いても完全に口の中の汚れを取ることは不可能なので、口臭は多かれ少なかれ誰もが持っている自然なものではあります。しかし、他人が不快に感じるほどの口臭は、マナーの面から見ても健康の面から考えても大問題です。口臭そのものは病気ではありませんが、病気の症状の1つなのです。原因となっている歯周病や虫歯が治れば口臭も収まります。歯科に行って、虫歯や歯周病の治療・歯のクリーニングをして、悩みのないきれいな歯と息を手に入れましょう。



おざわ歯科医院

