



今年は夏が長かったですが、やっと秋も深まりましたね。季節の変わり目ですので風邪をひかないように十分に気を付けてくださいね。

さて、女性のだーい好きな秋の味覚といえば、「芋栗なんきん」です！モンブラン、栗きんとん、カボチャプリン…焼き芋、栗ごはん、カボチャの煮物…。考えるだけでよだれが出そうです。

この言葉、もともとは江戸時代に女性の好きな物を、語呂（ごろ）や言葉の調子がいいように並べた言葉で、「芝居蒟蒻芋南瓜（しばい・こんにやく・いも・かぼちゃ）」と言われていたそうです。大阪の町人出身と言われる井原西鶴の作品では、「とかく女の好むもの 芝居 浄瑠璃 いもたこなんきん」というのがあるそうです。「いもくりなんきん」では無く「いもたこなんきん」なのは、さすがたこ焼きの町、大阪だからでしょうか？（笑）。

11月8日は「いい歯の日」です。虫歯予防で大切なのは「歯磨き・フロス・歯科検診」季節の味覚を食べることは健康にも良いことです。いつまでも健康な歯を保つよう、いつも丁寧にはみがきをしましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



丁寧に歯磨きをしましょう



ベストスマイルを手に入れよう！！

噛みあわせについて

最近歯の色や歯並びを気にする方が増え、お口の中への関心、意識が高くなってきています。しかし、「歯の噛み合わせ」を気にしている方は意外に少ないのではないのでしょうか？

私たちのあごは、関節・筋肉・歯が助け合って、絶妙なバランスで理想的な噛み合わせを作り出しています。このバランスが崩れると、肩こり、頭痛、めまい、手足のしびれ、顎の痛み、不眠、疲労感、便秘など、様々な症状が現れることがあります。また、何となく体調が悪く、自覚症状はあるのに検査をしても原因になる病気が見つからないことが多いようです。上記のような時は、「噛み合わせの異常」を疑って歯科を受診してみるとよいかもしれません。

お子様の歯ブラシ選び講座

★歯ブラシって意外と重要！



毎日の歯磨きに使用する歯ブラシ、磨ければなんでも良いと思いませんか？特に成長期でお口の状態が変わっていく子どもは、汚れを取るだけでなく、歯磨きの自立の為ということも考慮する必要があります。

★成長に応じた歯ブラシ選びのポイント

■0～1歳 目標：歯ブラシの感覚になれる

乳歯が生えかかっている赤ちゃんのお口の中はとても敏感です。いきなり歯ブラシを使うと、歯磨きが嫌いになってしまう恐れがあるので、まずは口触りが良く、ストッパーや柄のついた安全なものを選びましょう。



■1～2歳 目標：歯磨きの習慣作り

自我が目覚め、なんでも自分でやりたい時期です。歯磨き時にはたくさん褒めるなど、関わり方を工夫しましょう。歯ブラシは、歯肉を傷つけないく柔らかさのもの。子供が興味のある色やキャラクターを選ぶといいでしょう。



■3歳～ 目標：歯ブラシ習慣確立～歯ブラシを使い慣れる

手指の機能も発達し、様々なことが理解できる年齢となると、歯磨き習慣を確立し、歯ブラシを使い慣れる時期に入ります。歯ブラシは、これまでと同様、キャラクターなど、子供が興味のあるものを選びましょう。また、柄が太く握りやすい。小さすぎず平坦な毛先で歯にあてやすいもの。歯肉を傷つけない柔らかさの物を選びましょう。

■5歳～ 目標：歯磨きの自立開始

歯みがきの習慣が確立し、歯ブラシ使いも慣れてくれば、今度は「きれいに磨く」というステップです。歯ブラシは、手指機能、口腔内状況に合わせ、それぞれ個人に合ったサイズ・硬さのものを選びましょう。仕上げ磨きは、自立状態に合わせ、徐々に減少させていきましょう。

★歯磨き粉選びのポイント

ほとんどの歯磨き粉には、むし歯予防効果のあるフッ素が入っています。成分表示に、モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズなど表示されていますので、チェックしてみてください。

★定期的なチェックを受けましょう

お子様の成長に合わせて、適切な歯ブラシを選ぶ必要があります。また、むし歯だけでなく、歯のデコボコや出っ歯の恐れはないか、永久歯への生え変わりなども含めて、歯科医院で定期的なチェックを受けましょう。



おざわ歯科医院

