



7月になりました。学生の皆さんはそろそろ夏休みですね。子供のころは夏休みといえばラジオ体操。眠い目をこすりながら近所の公園に集まり、皆でラジオ体操をしたものです。

さて、ラジオ体操の歴史は長く、1925年にアメリカの生命保険会社が、国民の健康増進を目的にラジオで放送したのがルーツだと言われています。それを見習い、日本では1828年にラジオ体操の前身である「国民保険体操」が始まりました。

夏休みのラジオ体操は、1930年7月21日に神田万世橋署の面高巡査が、子供達が夏休みを楽しく過ごせるようにと千代田区神田佐久間町の佐久間公園で「早起きラジオ体操会」を実施したことが起源と言われ、公園にはそれに因んだ記念碑が建てられているそうです。

ラジオ体操は、「いつでも、どこでも、だれでも」が手軽にできる健康体操であり、全身を効率よく動かすことができます。皆さんも健康維持の為に毎日の習慣にしてみてもいかがでしょうか？

おざわ歯科医院からのお知らせ



デンタルフロスを使用しましょう



歯に関する豆知識、ウソ！？ホント！

★お口の汚れプラークはウンチよりも細菌が多い！？

答え ホント！

はじめから信じがたい内容ですが、プラーク1g(=1円玉と同じ重さ)の中には、なんと100億から1000千億個もの細菌が住んでいると言われています。うんちに換算すると、なんと約1kg分！こんな風に考えるとぞっとしますね。みなさん、歯磨きは忘れずに！！

★歯石って食べかすが固まったもの？

答え ウソ！

歯石とは、プラークが溜まって石灰化したものなので、正確には食べかすではありません。

歯石自体には病原性はありますが、あると汚れがとれつきやすくなるので、結果的にむし歯の原因になってしまう場合があります。また、歯磨きでは落ちないやっかいな汚れです。虫歯予防のために定期的に歯科検診に来てくださいね！

デンタルフロスを習慣化しよう！

★使っていますか？デンタルフロス！

みなさんは毎日デンタルフロスを使用していますか？2014年に「ライオン株式会社」が行ったオーラルケアに関する意識調査によると、デンタルフロスを使用している割合は、アメリカが『60.2%』、スウェーデンでは『51.3%』だったのに対し、日本では、わずか『19.4%』の人しか使用した経験がないことがわかりました。約5人に1人しか使っていない計算になります。

普段デンタルフロスを使用しない人にとってはとても面倒に感じるかもしれませんが、毎日やることによって様々なメリットがあります。



1. 歯垢除去率がアップする

実は、むし歯がしやすい場所は3ヶ所あります。それは①かみ合わせる歯の上の面（咬合面）、②歯の根っこの部分（歯根部）、③歯と歯の間（隣接面）です。この隣接面のむし歯が問題で、見つけにくいので重症化しやすく、神経を取ることになるケースも多いのです。そして、歯ブラシのみでは歯間部の歯垢が『約60%』しか落とし切れません。でも、歯ブラシと一緒にデンタルフロスを併用すれば、除去率が『約80%』まで上昇するといわれています。歯と歯の間の歯垢は、むし歯だけでなく、歯周病の原因にもなります。デンタルフロスを使用することで、それらを予防できるのです。

2. むし歯の早期発見ができる

デンタルフロスはむし歯のセルフチェックにもつながります。たとえば、デンタルフロスを動かしたときに歯と歯の間にざらつきや引っかかりを感じる場合や、出し入れの際に糸がバラけるようなときには、むし歯ができています。その場合はすぐに歯科医院でみてもらいましょう。むし歯は早期に発見できれば、治療も簡単で済みます。

3. 口臭予防になる

歯垢1mgには、10億以上の細菌が含まれています。そして、排泄物のようなにおいを発します。それらを除去せずに放置したら、お口の中がどんな臭いになるか想像してみましょう…。すぐにフロスをかけたくくなりますね。

★デンタルフロス使用の頻度や目安



デンタルフロスは、毎日1回は使用しましょう。寝る前の歯磨きの後にかけるのがお勧めです。寝ている間は唾液が少なくなり、お口の中に細菌が増殖しやすい環境になるからです。フロスを使うのが難しい方は、糸ようじがお勧めです。糸ようじはデンタルフロスが使いやすいように、ホルダーに巻かれていて、T型やI型など自分で使いやすいものを選ぶことができます。当院でも販売していますので、気軽に相談してくださいね。いつまでも健康な歯でいるために、デンタルフロスを毎日の習慣にプラスしましょう！



おざわ歯科医院

