



9月といえばお月見。2016年の中秋の名月は、9月15日(木)です。きれいなお月様がみられるといいですね。

さて、月の模様は、私たち日本人にはお餅をつくウサギに見えるのですが、その正体は39億年前に巨大隕石が月に衝突してできた大きな盆地であることが、日本が作った月周回衛星「かぐや」の観測によって判明しました。かぐやは、いままで謎に包まれていた月の裏側の撮影にも成功しました。クレーター跡でボコボコとなった月の裏側は、私たちが知る美しい姿ではありません。国土地理院のホームページで、月の立体画像を360度見ることができるので、ぜひ見てみてくださいね。今年のお月見は、そんな月の裏側にも思いを馳せながら月を仰いでみては？

話は変わりますが、お口の中も、自分では隅々まで見ることはできません。むし歯は歯と歯の間など、見えにくいところにできます。3か月に一度は歯科検診を受け、新しくむし歯ができていないかチェックしましょう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



歯科検診を受けましょう



## 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。

## 歯のケアを見直そう！

### ★歯が残っているほど長生きできる！？

9月19日(月)は敬老の日。大好きなおじいちゃんおばあちゃんには、いつまでも生き生きと元気でいてほしいですね。さて、日本歯科医師会が公開をはじめた「健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス2015」によると、80歳での残存歯数は平均14本で、年々増加傾向にあるそうです。そして、歯が多く残っている人ほど、自分の歯で食事ができ、健康に暮らしていることがわかりました。

### ★歯を永く守るためのケアを見直そう！

日本人が25歳までに歯を失う原因の第1位は、外傷や矯正での抜歯です。ところが40歳以上ではむし歯や歯周病が80%以上を占めます。歯を永く守るため、自分でできるホームケアと、プロフェッショナルケアを見直しましょう！



歯並びや口の大きさなどは人それぞれ。歯科医師や歯科衛生士から、自分にあったブラッシング方法や器具などの指導を受けましょう。

#### ・道具にこだわる

歯ブラシは1か月に1回は替えましょう。毛先が開いていなくても傷んでいる場合があります。また、歯科医院では歯垢除去効果の高いルシェロやスウェーデン性のテペなど、使いやすく高性能の歯ブラシを販売しています。歯科衛生士に相談して、自分の歯の状態にあった道具を選びましょう。

#### ・歯ブラシだけに頼らない

歯は凸凹していたり隙間があったり、歯ブラシだけでは磨き残しがでてしまいます。歯科衛生士に正しい歯磨き方法や、歯間ブラシ、フロス、ワンタフトなどを使って隅々まで掃除する方法を習いましょう。

#### ・食事は規則正しく。

「だらだら食い」や頻回の間食は、歯の再石灰化が起きにくくなりむし歯の原因になります。もちろん肥満の原因にもなってしまいます。できるだけ間食は避け、規則正しい食生活を心がけましょう。

#### ・砂糖に注意する

砂糖はむし歯菌の大好物です。清涼飲料水にはおどろくほどの砂糖が含まれています。どうしても口にしたい時は、食べたり飲んだりした後に口をゆすぐか、歯を磨きましょう。

#### ・食後は必ず歯磨き

食後は必ず歯磨きをしましょう。また、寝る前には念入りに歯磨きをしましょう。



#### ・定期的に歯科医院でフッ素を塗布してもらう

毎日使う歯磨き粉の90%にはフッ素が含まれていますが、むし歯になりやすい小児や高齢者の方は、定期的に歯科医院で歯面にフッ素を塗布してもらいましょう。

#### ・定期的に歯科検診&クリーニングを受ける

歯の汚れは(歯垢や歯石)、どんなに頑張っても日ごろの歯ブラシだけで落とすことは困難です。3か月に一度は、歯科医院にて歯科衛生士さんに徹底的に歯石や歯垢を除去してもらいましょう。



おざわ歯科医院

おざわ  
歯科