

9月5日まで、東京パラリンピックが開催されています。7月～8月にかけて行われた東京オリンピックでは、日本最多となる27個もの金メダルを獲得しました。パラリンピックでも、日本人選手の活躍に期待したいですね！さて、東京オリンピック・パラリンピックで使用されるメダルは、「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」によって集められた、携帯電話やパソコンデジカメなどの、私たちの生活を支える小型家電をリサイクルして作られました。

歯科の関連でも、使用しなくなった入れ歯の金属をリサイクルする働きが広がっています。自治体によっては、市役所に入れ歯回収ボックスが置いてあるところもあります。入れ歯は捨てずに、是非リサイクルしましょう。

9月20日は敬老の日です。お口を健康に保つことは、健康につながります。電動歯ブラシや、入れ歯洗浄剤などの歯科グッズをプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？

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



★フロアフロス★

歯周病予防のための 歯ぐきに優しいデンタルフロス

歯周病予防に必要不可欠なのは、歯肉縁上・縁下 1～2mm に付着したジンジバル（歯肉の）・プラークを落とすこと。フロアフロスは 384 本の繊維がフワッと広がり、歯肉を傷つけることなく、歯周病予防に重要な歯肉縁下のプラークを除去します。

- おすすめポイント！
- ①縁下に入れても痛くない
 - ②384本の糸が汚れを絡め取る
 - ③繊維の国イタリア、ミラノ産
 - ④デンタルフロス研究第一人者もお墨付き



***気になった方は是非お声掛けください！！**

FLOSS OR DIE?デンタルフロスを使おう！

“FLOSS OR DIE”これは、1998年にアメリカの歯周病予防キャンペーンで使われた言葉です。直訳すると「デンタルフロスカ死か」という意味です。デンタルフロスをしないと死ぬなんて大袈裟だ、と思う方もいるかもしれませんが、歯周病は全身の疾患と関係があり、糖尿病、動脈硬化、骨粗鬆症、早産などのリスクが上がると言われています。

日本人のデンタルフロスの使用率は39.2%。欧米では歯磨きとセットで使っていますが、日本ではまだまだ普及していないのが現状です。

★デンタルフロスとは？

合成繊維などを束ねて作った、細い糸状のお掃除道具です。歯磨きでは汚れが落とせない、歯と歯の間にデンタルフロスが入り込み、歯垢を取り除くことができます。

★デンタルフロスのメリット

・歯ブラシとの併用で約9割の歯垢を除去

歯ブラシで落とせる歯垢は、60%だけです。歯ブラシだけでは、歯と歯の間にブラシが届かず、歯垢を落とし切れないからです。歯ブラシとデンタルフロスを併用することで、9割の歯垢を除去できると言われています。

・むし歯や歯周病予防に効果的

デンタルフロスで丁寧に歯垢を取り除くことによって、虫歯や歯周病の予防につながります。

・口臭の予防や改善につながる

食べかすや歯垢は、口臭の原因になります。もし使用したデンタルフロスのニオイを嗅いで「臭い」と感じたら、口臭がしているかもしれません。デンタルフロスで綺麗にお掃除し、口臭を予防しましょう。

・むし歯や歯周病、詰めものなどの不具合を早期発見できる

デンタルフロスを使っていて、同じ場所で切れたり、引っかかるときは、歯と歯の間が虫歯になっていたり、詰め物や被せ物に不具合が出たりしている可能性があります。また、デンタルフロスを使用して歯茎から血が出る場合は、歯周病の疑いがあります。早急に歯科を受診しましょう。

★デンタルフロスの選び方

デンタルフロスには大きく分けて、自分で必要な長さの糸を切り取って使う「糸まきタイプ」と、ハンドル（持ち手）がついている「ホルダータイプ」があります。薬局に行くと、さまざまなタイプのフロスが並ん



でいます。人のお口の中はそれぞれ個性があります。当院では、患者さん一人ひとりに合ったデンタルフロスや使い方を歯科衛生士がアドバイスしています。効果的に使用してくださいね。

おざわ歯科医院

おざわ
歯科