

すみれ 通信



2011. 12月号

気がつけばもう12月、町のイルミネーションがクリスマス一色になってきました。サンタクロースといえば赤い衣装に真っ白な髭がトレードマークですが、皆さんはなぜサンタクロースがこのような姿なのかご存知ですか？サンタクロースは4世紀頃に実在した守護聖人・聖ニコラスの伝説が起源とされており、1800年頃にはクリスマスに欠かせないキャラクターとして知られていました。しかし、その起源については様々な説が語られていて、サンタクロースのイメージは様々な姿をとっていたそうです。1931年にザ・コカコーラ・カンパニーが、クリスマスキャンペーンで、真っ白な髭をたくわえ、赤い衣装を着た太ったおじさんの広告を作ったところ、そのイラストは人々の心を捉え、世界中に広がり、今のサンタクロースのイメージが定着したそうです。もしかすると皆さんの家に来るサンタクロースは、赤い眼を着ていないかもしれませんね！クリスマスといえばプレゼント。今年のクリスマスには、大切な人に音波歯ブラシや携帯用の音波歯ブラシをプレゼントしてみてもいいでしょうか？

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



自分にあった歯ブラシを探そう！



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日；月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩2分

★11月1日より移転いたしました！！引き続きよろしくお願ひいたします！！

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日；月～木、土、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

★9月より木曜日診療開始いたしました！！

◎すみれ歯科小岩 小岩メディカルクリニック 診療日；月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

歯ブラシの種類

すみれ歯科クリニックでは、歯周病予防に非常に効果的な「V7 (ブイブイ)」という歯ブラシを使った「つまようじ法」による歯磨きをお薦めしています。磨き方など少しコツがありますが、プロの衛生士がきちんと指導させていただきます。詳しくはぜひスタッフまでお気軽にお尋ねください！

最近、電気屋さんへ行くと沢山の種類の電動ブラシが並んでいます。100円ショップで売っている電動歯ブラシや、本のおまけとしてついてくるものまであります。今回はそれぞれの歯ブラシにはどんな特徴があるのかご紹介したいと思います。歯ブラシ選びに役立てば幸いです。



★歯ブラシの種類と特徴

• 手動歯ブラシ

手で磨くタイプの歯ブラシです。ヘッドの大きさや硬さ、カットの仕方など、様々な種類があるので、自分の好みやお口の形にあわせて歯ブラシを選ぶことが出来ます。お薦めは、ヘッドが小さくネックはまっすぐなもので、毛は平らで毛先はテーパード加工のものです。

• 電動歯ブラシ

電動歯ブラシとは、モーターでブラシを回転、振動させて動く歯ブラシのことです。電動歯ブラシの振動は毎分 2,000~3,000 回程度です。手で磨くよりも高い洗浄効果が期待できます。ただし、あまり安価なものは歯質や口腔内を傷つける恐れがあります。信頼できるものを選んでください。

• 音波歯ブラシ

音波歯ブラシは毎分 3 万回以上の高速振動をします。そのためブラシの毛先を歯に当てただけで手磨きの何倍も磨くことが出来ます。また、毛先の届かない歯周ポケットの歯垢も音波振動で落ちる優れモノです。音波歯ブラシの振動は唾液など水分を介して伝わるので、使う前にブラシを濡らしてからお使いください。最近は携帯用のものも販売されています。お出かけ先でも短時間に歯磨きできるので重宝ですね。



音波歯ブラシ

• 超音波歯ブラシ

超音波とは人間の耳に聞こえる音波よりも高い振動数 (20,000Hz 以上) の超音波を使って発振するのが超音波歯ブラシです。ブラシの振動が毎分 120 万回もあり、プラークを分解し破壊します。超音波なので音は静かですが、手動歯ブラシと同様に手を動かして磨く必要があります。

★自分に合った歯ブラシを使おう！

上手にブラッシングが出来る人は、手動歯ブラシでも虫歯予防の効果は十分にあります。しかし矯正をしている人、忙しく歯を磨く時間を十分に取れない人、手を動かすのが困難な人などには音波歯ブラシが勧めです。これらの歯ブラシのメリットは、歯磨きの時間を短縮したり、プラークを分解するだけではありません。音波歯ブラシで歯を磨くと、歯ぐきがむずむずとむず痒くなります。これは歯ブラシの振動により、歯ぐきの血行が良くなるからです。血液の循環が良くなれば、歯ぐきの組織が活性化し、歯周病の予防にもなります。また、音波歯ブラシを使うと唾液がたっぷり出るので、ドライマウスの傾向のある方にもお薦めです。自分のライフスタイルに合った歯ブラシを見つけ、楽しく虫歯や歯周病を予防しましょう。

