

すみれ 通信




2012. 4月号

卒業式や入学式を彩ってくれる桜、今年の冬は寒さが長引きましたが、開花は平年並みで九州や関東は3月25日ごろ、東北では4月15日～20日、北海道は5月上旬ごろと予想されています。毎年桜が咲くと、日本にはこんなに桜の木があったのか！とびっくりしますが、その内の70%以上が染井吉野という種類の桜だをご存知ですか？染井吉野は幕末に、江戸の染井村（現在の東京都豊島区駒込）の植木職人達によって育成された桜です。染井吉野は育てやすく早く成長するという特徴がありますが、ほかの桜に比べ寿命が短いそうです。さらに種子によって増えることができず、現在植えられているものはすべて「接ぎ木（つぎき）」という方法で職人によって植えられたものです。60年ほど前に一斉に植えられたので、一斉に弱り始めているそうです。ただ、きちんとお手入れをしてあげれば、寿命を延ばし、美しい花を咲かせてくれます。歯も染井吉野と同じく、きちんとお手入れをすることで、永く付き合うことができます。いつまでも健康な歯でいられるよう、食後の歯磨き、定期検診を見直してみましよう。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



3か月に一度は歯科検診を
受診しましょう



◎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

◎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

◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

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。

★全工程陶磁器メーカー **ノリタケ** によるオールセラミック

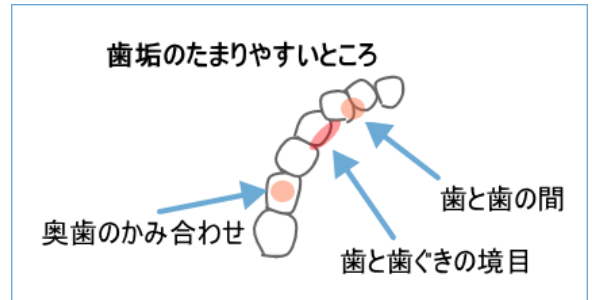
3/1より **期間限定** キャンペーン！！ 168,000円→147,000円 !!

セルフケアを見直そう

大切な歯と永く付き合うために、日ごろからのセルフケアを見直しましょう。

★きちんと磨けていますか？

一番の虫歯予防は歯磨きです。歯磨きは、朝起きてすぐに1回、そして毎食後3分以内に一日1回+3回行うのがベストです。睡眠中は唾液の分泌がとまり虫歯菌が活発化するので就寝前は念入りに。また朝起きてすぐのお口の細菌数は大便10gよりも多いのをご存じですか！すぐに歯磨きしないと、お口の細菌が朝食といっしょに体内に入ってしまう体調不良の原因になることがあります。



きちんと歯を磨いているつもりでも意外に磨けていないのが、奥歯のかみ合わせ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間です。重点的に磨きましょう。また、虫歯予防にお勧めなのがキシリトールガム。一日3回、大人は2粒、子供さんは1粒を毎食後と歯磨き前に噛むと虫歯予防になります。

★液体歯磨きと洗口剤や洗口剤を使おう！

歯磨きの効果をさらに高めるため、液体歯磨き（デンタルリンス）や洗口剤（マウスウォッシュ）を使用する人が増えています。用途に合わせて使用しましょう。

液体歯磨き（デンタルリンス）

練り歯磨きの代わりに使うもので、液体なのでお口の中の隅々までいきわたる特徴があります。歯磨きの前に使ってから歯を磨きます。洗口液ではないので歯磨き後はお水で口をすすいでください。

洗口剤（マウスウォッシュ）

歯磨きとは関係なく、お口の中をすっきりとさせるものです。歯磨きの仕上げとして使用したり、お口の中がすっきりしない時に使しましょう。使用後、お水で口をすすぐ必要はありません。

★歯間掃除用具を使おう！

歯と歯の間に隙間がある人は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。歯垢のほとんどを除去することができます。人によって合う道具や大きさが違いますので、必ず当院でご相談ください。



★歯科検診を受けましょう



セルフケアだけでは除去することができない歯石や、歯周ポケットにたまった歯垢は、プロの手で落としてもらいましょう。磨き残したばい菌は3か月で毒性が強くなり、歯周病を進行させて歯槽骨を溶かしたり虫歯の原因になります。そのため、必ず定期的に歯科医院でプロの手できれいにしてもらいましょう。差し歯や詰め物も長持ちし、虫歯や歯周病の進行も抑えることができます。詳しくは受付へご相談ください。

