

すみれ 通信



2012. 12月号

今年も残すところあとわずかとなりました。肩の荷が重〜い大掃除の季節ですね。大掃除は、大みそか近くに行くお宅が多いかと思えます。でもこの時期、冬なので窓を開けると寒いし、水を使うのも冷たく辛いですよね。なぜこんな寒い時期に大掃除なの？と思ったことはありませんか？

大掃除のもとになったのは、テレビでお馴染みの「すす払い」という行事です。新しい年の、五穀の豊作を約束してくれる神さまを迎える準備として、隅から隅まで清めるという宗教的な行事として行われていました。しかし、13日に終わらせると正月までにはまだ時間があるので、それが段々と遅くなり、現代の暮れの大掃除という形になったのだそうです。

さて、歯磨きグッズは大掃除に役立ちます。使い終わった歯ブラシは、届きにくい細い溝や、洗面所、手の届かない所に詰まったゴミをとるなど、細かなところの掃除に適しています。また、水道の蛇口についた水垢などは、歯磨き粉で磨くときれいにとれます。磨き終わった後は匂いも爽やかです。

そして、家だけでなく、お口の中の大掃除もお忘れなく！冬休みの時間があるうちに受診をし、虫歯を治してしましましょうね。特に受験生の方は、この時期にしっかり治療を受けて、万全な態勢で受験に臨んでください！大人の方もPMT Cなどで徹底的にお口を掃除をし、すっきりと年を越しましょう！

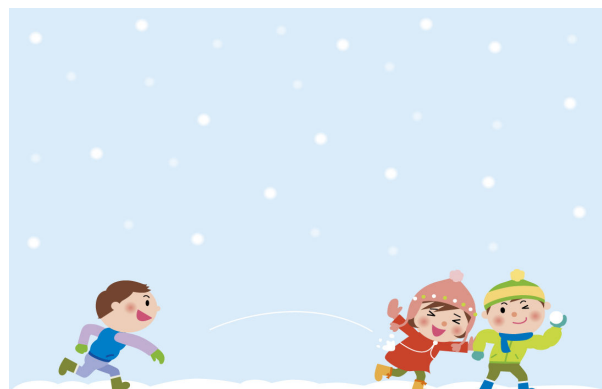
すみれ歯科クリニックからの
年末年始休診のお知らせ



新宿：12/29（土）～1/4（金）

築地：12/28（金）～1/3（木）

小岩：12/29（土）～1/4（金）



◎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、土日、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

歯磨き・歯ブラシQ&A

★歯ブラシの換え時は？

1 か月を目安に代えてください。毛先が開いてきていなくても、毛のコシは弱くなっています。基本的に、歯ブラシが当たっているところしか汚れは取れません。良い状態の歯ブラシで磨くこと、できるだけ歯のすみずみに歯ブラシを当てるのが、歯ぐきを痛めずに歯の汚れを確実に落とすコツです。また、歯ブラシを使った後は水できれいに洗ってからよく乾かしましょう。

★歯ブラシの保管方法は？

- 1、 良く洗う
- 2、 良く水をきり、乾燥する
- 3、 植毛部を上にして、風通しのよい所で保管する。

お口の中を磨くものですから、ときどき熱湯消毒をすると、より衛生的です。



★歯ブラシの選びかたは？

歯ブラシを口の中で動かしやすいよう、ヘッドは小さめでネックは細くまっすぐで長い物を選びましょう。毛の硬さは、使われている毛の材質にもよりますが、「ふつう」のものを使用してください。ただし、歯ぐきが腫れている人は「軟らかめ」の歯ブラシを使用しましょう。

最近では性能が良く、軽い電動歯ブラシも沢山販売されています。歯磨きを早く済ませたい方や、うまく磨けない方にお勧めです。

★歯磨き粉の適量はどのくらい？

歯磨き粉をつけなくても歯はきれいに磨くことができます。歯磨き粉はあくまでも補助的なものと考えてください。しかし歯磨き粉の量が少なすぎるとフッ素など、配合されている成分の効果が出ません。大体1～2センチ（1～2グラム）を目安に使用しましょう。



★いつ磨くのが最も効果的ですか？

プラーク（歯垢）は時間がたつほど取れにくくなるので、毎食後磨くのが理想的です。ですが、忙しくて1日に3回も磨けないという方は多いと思います。その場合には、少なくとも朝・夜の2回は磨きましょう。また、寝ているうちは口の中が乾燥し、1日のうちで最も虫歯ができやすくなるので、夜の歯磨きは1番念入りに磨きましょう。



★プラークは歯磨きだけでとれきれいのですか？

隅々まできれいに磨いているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯肉の間など、どうしても取れきれっていない汚れはあります。また、歯に付着した歯石は歯磨きでは落とすことはできません。虫歯予防の為に3か月に1度はPMT Cを受け、プロの手でお口を徹底的に掃除をしましょう。

