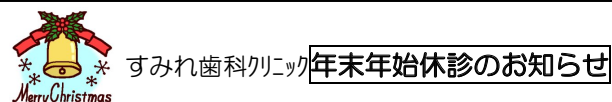


# すみれ 通信



12月になり、今年もあとわずかとなりました。12月14日は、赤穂浪士が主君「浅野内匠頭(あさのたくみのかみ)」の仇である「吉良上野介(きらこうづけのすけ)」を討つべく、吉良邸に討ち入りをした日です。毎年この時期になるとテレビドラマやラジオなどで「忠臣蔵」が取り上げられますね。この忠臣蔵のお話し、実は歯と関係があるのをご存知ですか？

江戸時代には歯磨き粉として「塩」が利用されていました。そして、塩生産の本場は三河吉良(愛知県)となっていました。そこに新ブランド播州赤穂の塩(兵庫県)が登場して、味・品質ともに評判を得て、“将軍家御用達”になるほど大ヒットしたのです。しかし実は、この赤穂の塩は吉良家に家来を送って製塩法を教わった塩でした。これを見て面白くないのが吉良上野介です。浅野内匠頭に嫌がらせを重ねるようになり、思い余った浅野内匠頭が松の廊下で刃傷沙汰に及び、切腹を命じられたのです。そして、大石内蔵助など四十七士による討ち入りに至ったと言われています。年末になり忙しくなると、歯が痛くても歯医者に行かないで我慢するという方が多くなります。早めに治療や検査を終わらせて、気持ちよく年越しをしましょう！



すみれ歯科クリニック 年々始休診のお知らせ

新宿；H26年12月26日(金)まで

築地・小岩・日本橋

；H26年12月27日(土)まで

**年始はH27年1月5日(月)～診療です。**



◎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・特別処置優先診療日

住所；中央区築地2-4-10 SAテナハウス3F **中央区成人歯科健診 12月までご予約可能です！**

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

◎すみれ歯科小岩が かわか-クリニック

診療日；月～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

◎すみれ歯科日本橋クリニック

**平日14:30～16:30&土曜日のご予約承っております。**

住所；中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日；月～金/土

電話；**03-5542-1686** 交通手段；銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/> ★Web予約承ります。

## 歯みがきについてQ&A

### ★歯ブラシの替え時はいつ？

歯ブラシの毛先が外側に開いてきたら、取替えの合図です。また、歯ブラシの毛が開いていなくても、毛のコシは弱くなっています。さらに、目に見えないカビも生えてきます。大体約1ヶ月～1ヶ月半をめぐりに取り替えましょう。

### ★一日のうちで、いつ歯みがきをするのが効果的？

虫歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)は、ばい菌の固まりです。そのまま放置するとバイオフィルムを形成して歯ブラシでとれにくくなります。そのため毎食後に歯磨きをするのが理想的です。また、夜寝る前にも磨きましょう。寝ている時は唾液の分泌量が低下しばい菌が増殖するからです。そして、朝起きたらすぐに歯を磨きましょう。お口のなかのばい菌を朝食と一緒に摂取しないためです。



### ★良い歯ブラシを選ぶポイントは？

●歯ブラシの植毛部が大きすぎないもの

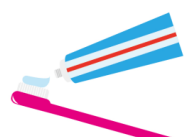
歯ブラシの植毛部が大きすぎると口の中で細かく動かせません。一番奥の歯の裏側まできちんと届く、小さ目のものを選びましょう。

●硬さや形状は歯科医師や歯科衛生士に相談する

硬い歯ブラシでゴシゴシ磨くと歯がすり減ってしまい、かえってむし歯になりやすくなります。歯周病になると、歯茎を傷めずマッサージ効果のある柔らかめの歯ブラシがお勧めです。インプラントを埋入している人も柔らかめの歯ブラシを選びましょう。当院では、「つまようじ法」を用いた「V7」歯ブラシを推奨しております。ブラッシング法もご指導させていただきます。ぜひスタッフにご相談ください。

●歯間ブラシやワンタフトも使ってみる

どちらも、むし歯や歯周病の予防効果の高い歯ブラシです。毛先が尖ったワンタフトブラシ(写真右)は、歯の根本の汚れを効果的に落とせます。針金にブラシがついた歯間ブラシ(写真左)は、ブリッジと歯茎の間や歯と歯のすき間の汚れを落とします。ご自分にあったサイズや使い方はぜひ当院でご相談ください。



### ★音波ブラシはいいの？

音波ブラシは、歯と歯の間や歯と歯茎の間の溝の2～3ミリまで届くと言われ、歯茎の血行促進効果も高いといわれています。矯正治療中の方や、体が不自由な方などには特にお勧めです。携帯用、子供用など、様々な音波ブラシが販売されています。



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

