



地域一番の歯科医院を目指しています。

118号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

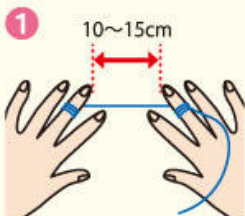
この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも受付にあります。

2022年11月号



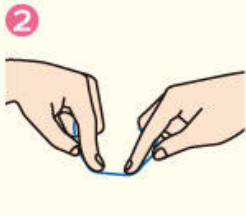
デンタルフロス(糸ようじ)は歯磨き補助にお役に立ちます

〈糸巻きタイプ〉

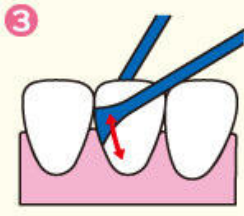


デンタルフロスを適度な長さ(40～50cm)に切った後、両手の中指に2～3回ずつ、デンタルフロスの間隔が10～15cmになるように巻きつける。

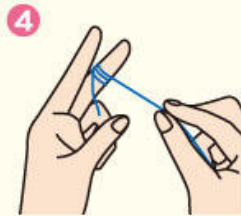
※左右の指どちらかにデンタルフロスの端を寄せて巻きつけると、無駄なく使えます。



ピンと張った状態になるように親指や人差し指で支え、歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆとりを入れる。



歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後に数回動かす。
※歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かしましょう。



次の歯と歯の間をケアする際には、デンタルフロスの使用した部分をすらし、新しい部分を使う。



「残念ながら歯ブラシだけでは磨ききれない場所があるのです」

歯みがきは1日2～3回される方も多くなってきました(嬉)。でも、デンタルフロスを日常的に利用している方は少数派。約3割程度と言われています。しかし、どんなに丁寧に上手に歯磨きができる人でも、歯ブラシ1本でお口を清潔に保つことはとても困難です。

虫歯や歯周病は歯の表面に付着したプラーク(歯垢、細菌のかたまり)が原因で起きますが、歯ブラシだけではなかなか磨ききれない場所もあります。そうした場所にずっとプラークが溜まっていると定期的に歯科医院クリーニングしていても、その場所から悪くなってしまうこともあります。

デンタルフロスは歯ブラシが通らない「**コンタクトポイント**」(歯と歯が接触している場所)をキレイにすることができます。2本の歯がぴったりくっついて生えているとき、歯がぶついている所のことです。



今回の裏面の担当はと服部さん(向かって左)と松本さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間インターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

ご希望のある方は使い方を指導します
サンプルを差し上げることもできます(在庫限り)

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

みなさんは補助的清掃器具を知っていますか？

③ 補助的清掃器具はお口の中をお掃除する歯ブラシ以外の道具のことです。
例えば、デンタルフロス、歯間ブラシ、ワフトブラシ

＜デンタルフロス＞

歯と歯の間の狭い部分のお掃除に適しています。
小さいお子さんから大人まで幅広い年齢で使えます。

＜歯間ブラシ＞

歯と歯の間の隙間が広い場合やブリッジの下の歯の歯と歯の間のお掃除に適しています。サイズが色々あるので自分に合ったものを使いましょう。

＜ワフトブラシ＞

毛先が糸状筆のようにした歯ブラシで、主に矯正器具の周りや磨きにくい親知らずの付近のお掃除に適しています。

④ 歯ブラシではお口の中のつらら(歯垢)を全て除去することはできません。このような補助的清掃器具を使い、細かいところまでしっかりと汚れをおとしましょう！

★ 何か分からないうことがありましたらお気軽にお尋ね下さい！

。服部。

重曹とクエン酸のナチュラルクリーニング

〔重曹〕

重曹は弱アルカリ性なので油汚れや手垢などの酸性の汚れに効果的です。
こびりついた頑固な焦げ付きや茶渋を落としたり、生ゴミや革靴など酸性のニオイを中和して消臭してくれたりと身の回りの掃除にマルチに活躍してくれます。

＜重曹スプレーの作り方＞

40℃くらいのお湯200mlに重曹を小さじ2杯入れてよく混ぜます。

＜重曹ペーストの作り方＞

お湯1：重曹2の割合で混ぜトロリしたら出来上がりです。

キッチンのコンロ周りやオーブントースターなど油汚れがギトギトしているところに重曹ペーストを塗ってラップをし、1時間放置して水拭きで拭き取ります。

〔クエン酸〕

クエン酸は酸性なので水垢・石けんカス・尿石・黄ばみなどのアルカリ性の汚れに効果的です。
殺菌効果もあるので、汚れを落としながら消臭や除菌もできます。

＜クエン酸スプレーの作り方＞

スプレーボトルに水200mlとクエン酸小さじ1杯入れてよく混ぜます。

水垢にクエン酸スプレーをかけ、ペーパータオルをあて、その上にもう一度スプレーします。

5分たったらペーパータオルをはがし水拭きする。

乾いたマイクロファイバークロスで水気が残らないように拭きます。

トイレの気になるニオイを抑えるために壁や床にクエン酸スプレーを吹きかけて拭きとりましょう。

* 松本 *