



地域一番の歯科医院を目指しています。

133号

## 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

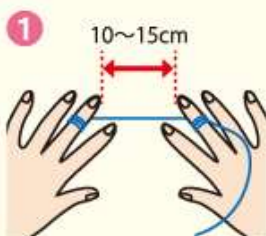
この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも受付にあります。

2025年5月号



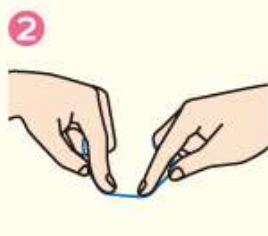
### 歯磨き時に補助用具(デンタルフロス)を使ってみよう

#### 〈糸巻きタイプ〉

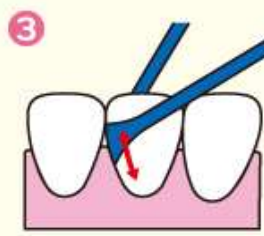


デンタルフロスを適度な長さ(40～50cm)に切った後、両手の中指に2～3回ずつ、デンタルフロスの間隔が10～15cmになるように巻きつける。

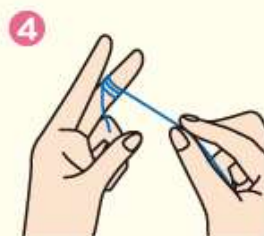
※左右の指どちらかにデンタルフロスの端を寄せて巻きつけると、無駄なく使えます。



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と入れる。



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。

山本歯科医院インスタグラム始めました(^^)/

#### 「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、歯がぶつかっ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)と塚本さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



ご希望のある方は使い方を指導します

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

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

# だらだら食べはやめよう。

そもそもだらだら食べとは？

食事の時間を決めていないのに、長時間にわたって少量の食料を摂取する習慣のこと

デメリット

虫歯や歯周病、肥満の原因になる、食事リズムが乱れる

改善するには？

- ① 食事の時間を決めて、集中して食べる
- ② 間食や夜食をひかえる
- ③ あやつは時間を決めて食べる
- ④ 歯磨きは必ずすること！  
服部

## <花粉シーズンの洗濯物は部屋干しがオススメ>

部屋干しの際に気になるのは臭い。洗濯物を早く乾かすワザ

- ① 脱水の時に乾いたタオルを入れる
  - ・脱水時に乾いたタオルを入れておくと、他の洗濯物の水分を吸収乾かすようになる
- ② 干す位置を工夫する
  - ・部屋の湿度は低い所に集まるので、天井近くの高い戸干に干す
- ③ 洗濯物の上下に新聞紙を置く
  - ・洗濯物の上下に新聞紙を置き、床には古新聞を敷き詰める
- ④ 洗濯物を裏返して干す
  - ・縫い目やポケットなどに風が当たり、早く乾く。扇風機やサーキュレーターを活用
- ⑤ アー干干し
  - ・洗濯物を横から見るとアーの形に見える様に長い物を両端、短い物を真ん中に吊る