

歯間ブラシは使った方がいいの？



歯間ブラシは歯と歯の間の汚れを落とすのにとても効果的です。歯ブラシだけのお手入れでは汚れの約60%しか落とせませんが、歯間ブラシやフロスを併用することで約90%の汚れを落とすことができると言われています。

ただし、歯間ブラシには様々なサイズがあるため、間違ったサイズを使用してしまうと健康な歯や歯肉を傷つけてしまう恐れがあります。

また、1日に何回も使用する方もいるかもしれませんが、これも歯肉を傷つける原因になる可能性があるため、1日1回、夜寝る前に使用するようにしましょう。自分に合ったサイズがわからない方はお気軽にご相談ください。

○佐藤（嘉）○

※非常用時に※

台風や大地震など様々な災害がいつ起こるかわかりません。そんな時に備えて非常食や懐中電灯など用意している人も多くいるかと思いますが、今回は、歯科衛生士として用意しておく役に立つ歯のオーラルグッズを紹介します。

- 歯ブラシ
- 歯間ブラシ・フロス
- 液体ハミガキ
- 口腔ケア用のウェットティッシュ
- 入れ歯ケース
- 清掃用品

(入れ歯用ブラシ・洗浄剤・洗浄シート等)



○宮野○

口呼吸を続けると…

口呼吸をしていると風邪やインフルエンザなど病気にかかりやすくなるだけではなく、口腔内の乾燥によって細菌が繁殖しやすくなり、口臭や虫歯、歯周病、ドライマウス症状が現れることも…

また、小さなお子さんを持つお父さん、お母さんにはぜひ知っておいてほしいことがあります。実は、成長期に口呼吸が長期間続くと口周りの筋肉の発達や舌の機能に影響し、上顎の成長が抑制され、歯並びや咬み合わせが悪くなる可能性が高くなります。

※鼻呼吸を習慣づけるためには※
鼻づまりを放置せずに治療し、就寝時にはマスクや市販の口呼吸防止テープを活用して口呼吸を防ぎましょう！！

○五十嵐○



試験合格

先日、介護口腔ケア推進士の試験に合格しました！

介護口腔ケア推進士とは???

口腔ケアの重要性を認識し、介護を受ける側の生活の質の向上を支援する人の事です。

ここで推進士としての知識をひとつ！

口腔ケアの重要性と必要性がある例として誤嚥性肺炎が挙げられます。原因となる細菌のほとんどは口腔内の衛生状態が悪化することで増加します。ニューヨーク州立大学で行った調査結果では、口の中が汚れている人ほど誤嚥性肺炎などの呼吸器の病気が発症しやすいとされています。口腔内を清潔にすることで細菌を減らし、リスクを低減させることができます。

こうした情報を衛生士兼、介護口腔ケア推進士としてこの新聞や仕事等で伝えていければと思います。

○山家○

◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日
9:00~19:00
(昼休み13:00~15:00)
日曜日
9:00~13:00

◆休診日

火曜日・祝祭日

◆予約制

◆新患・急患

随時受付しております

歯磨き粉の成分は???

歯磨きをする際、多くの方が歯磨き粉を使用していると思います。今回は『歯磨き粉』の成分について説明します。

●基本成分

- ・研磨剤 (プラーク・着色を落とす)
- ・発泡剤 (泡を発生させる)
- ・粘結剤 (成分の分離を防ぐ)
- ・湿潤剤 (乾燥を防ぐ)
- ・香味剤 (味と香りを加える)



●薬用成分

- ・フッ化物 (再石灰化の促進)
- ・抗炎症剤 (炎症の抑制)
- ・酵素 (プラークの分解除去)
- ・殺菌剤 (虫歯菌や歯周病菌の殺菌)
- ・知覚過敏抑制 (象牙細管を封鎖し、しみるのを抑える)



歯磨き粉の種類は多くあります。目的に合わせて歯磨き粉を選び、正しい磨き方で汚れを取り除くことが非常に重要です。どのような歯磨き粉を使ったらいいかわからない時はご相談ください。

○成見○

似ているけどちがう 液体ハミガキと洗口液

お口の健康を気づかって毎日のケアに洗口液を取り入れている方もいらっしゃるかもしれません。実は見た目がそっくりでも液体タイプのオーラルケア商品には2種類あるのをご存知ですか???

製品ラベルの製品名の下や成分表示の近くをチェックしてみると『洗口液』や『液体ハミガキ』と表示されています。

この2つの違いは使う順番です。洗口液は歯磨きの後、液体ハミガキは歯を磨く前に口全体にいきわたらせて使うのが推奨される使い方です。

また、どちらも20~30秒すすぐと記載されていますが、この30秒は意外と長く、所定の時間よりも短くなってしまいう方も多いうです。

しっかり効果がでるよう長めに！

と意識してみるといいかもしれないですね。



○佐藤（詩）○

○スタッフ紹介○

はじめまして。歯科衛生士の木場歩と申します。5歳と2歳の子供がおります。子供がやんちゃ盛りなので体を動かして遊べる場所を探し、お出かけするのが楽しみです。

これからの時期は紅葉狩りやどんぐり拾いなどを楽しみたいと思います。予防処置を丁寧に行うことを心掛けたいと思っております。宜しくお願ひ致します。

