

デンタルオフィス八丁堀

デンタルニュース

DENTAL NEWS

2011年

10月号

ハロウィンのカボチャがなぜ「ジャック」とよばれるかご存知ですか？昔ジャックというケチでずるい男が居ました。ある時ジャックは悪魔に会い魂を取られそうになります、しかしジャックは意地悪な方法で悪魔をだまし、二度と魂を取らないよう約束をしました。それから何年も経ち、ジャックは年を取り死にました。生前の悪事の為、天国にはいきません。仕方なく地獄の門へ行くと、あの時の悪魔に『約束だからお前の魂は取れない。』といわれてしまいました。結局地獄にも入れなくななくなったジャックは、悪魔に火の玉をもらい、その火の玉が消えないように、カブをくりぬいてちょうちんを作りました。ジャックは生前の罪を償うために、行く当てもなくこの世とあの世の暗い道をさまよい続けることになったのです。この話から「Jack-o'-Lantern (ちょうちんのジャック)」と呼ばれ、呪われた靈魂の代名詞にもなったとか！？食べ物が美味しい秋、『ジャック・オ・ランタン』の歯みたいにスカスカのくりぬいたような歯にならないよう食後は必ず歯を磨きましょうね！

デンタルオフィス八丁堀からの
お知らせ

食後の歯磨きを忘れずにしよう！



デンタルオフィス八丁堀

住 所 東京都中央区八丁堀 4-10-6 TKヤマダビル 1.2F

電 話 03-3552-1148

診療科目 一般歯科、審美歯科インプラント、予防検診

交通手段 八丁堀駅 徒歩 15 秒

診察時間	月	火	水	木	金
午前	10:00~ 13:30	10:00~ 13:30	10:00~ 13:30	10:00~ 13:30	10:00~ 13:30
午後	15:00~ 19:00	15:00~ 19:00	15:00~ 19:00	15:00~ 19:00	15:00~ 19:00

歯みがきについて

★歯ブラシの選び方

歯ブラシにはいろいろな種類のものがあります。毛は軟らかいものの方が歯面にしっかり当たりやすくなります。また、ヘッドは小さめのもの、毛先はテーパード加工がお勧めです。歯間ブラシやワンタフトなど、磨きにくいところ用の歯ブラシもあります。当院で、お口の状態に合う歯ブラシを相談してくださいね。また、歯ブラシは1～2ヶ月で交換しましょう。



★歯ブラシの持ち方

力を入れてゴシゴシと磨くのは、歯が擦り減ったり、奥まで歯ブラシがとどかず、歯垢がきちんと取れなかったりします。歯ブラシは、ペングリップとってお箸やペンを持つようなイメージで軽く握りましょう。この持ち方をすると、力が入りすぎず、細かな動きで歯を磨くことができます。歯磨きでは歯石やヤニは落ちませんので、無理に落とそうとせず来院してくださいね。



★みがき方の種類

<p>○ローリング法</p> <p>歯ぐきから歯の先端に向かって歯垢をかき出すようにブラシを回転させます。歯垢をかき出すと共に、歯ぐきに当ててブラッシングすることで歯ぐきのマッサージになり、血行を促進する効果もあります。</p>	<p>○スクラッピング法</p> <p>歯ブラシの毛先を歯に直角にあてて、小刻みに左右に動かす磨き方です。歯の表面に付着したプラークを除去するのに有効です。</p>
<p>○バス法</p> <p>歯ブラシを歯に対して45度の角度で毛先を歯肉と歯の境目に毛先を入れるようにして当てます。毛先を軽く当てたまま、微動させて磨きます。1mm程度の動きで磨くと、歯と歯の間の汚れがよく取れます。</p>	<p>○フォーンズ法</p> <p>歯の表面にブラシを直角に当て、円を描くようにくるくると磨きます。歯の表面をまんべんなく磨くことができ、つるつるになります。</p>

★いつ、どのくらい磨けばいいの？

歯磨きは食後30分以内に磨くのがもっとも効果的です。また、お口のなかの汚れを取るためには最低でも3分は必要です。まだ歯磨きが苦手な小さいお子さんなどは、歯垢染め出し液でチェックするのもおすすめです。ただし、どんなに上手に歯磨きをしても見えないところに歯垢や歯石が溜まり、むし歯や歯周病の原因になります。3～4カ月に1度は来院して、プロの手できれいに除去してもらってくださいね！



デンタルオフィス八丁堀

