

しみデン伝 2月号

こんにちは (^v^*)/毎日寒い日が続きますね!
今年もあっという間に1ヶ月が過ぎてしまいました… (´▽`;))

2月といえば、バレンタイン♡です♪チョコを作りながらついつい
つまみ食いをしてしまったり、お父さんがもらったチョコを
ぜーんぶ一人で食べちゃったり (・ω・) 笑
甘い物はおいしくて魅力的ですが、食べすぎは禁物です!!
おやつはダラダラ食べず、

時間を決めてとるといいですね♪
もちろん食後の歯みがきも忘れずに☆☆☆

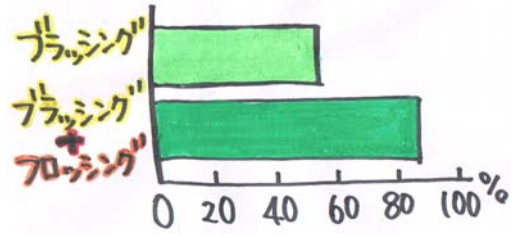


デンタルフロス Q&A

のにも、フロスは効果的です♪
また、歯並びの悪いところの汚れをとる
プラーク除去率は大きく変わります。

虫歯や歯周病の予防に
は歯みがきが大切です。
しかし歯ブラシだけでは
歯と歯の間のプラークを
完全に除去することは
できません。そのため、
歯間部は歯周病や虫歯に
なりやすいのです。
そこで活躍するのが
『デンタルフロス』
歯ブラシとフロスを併用することで
プラーク除去率は大きく変わります。

★歯間部のプラーク除去率★



フロスにもいくつか種類が
あるので、ご紹介します♪
詳しくは受付や衛生士に気軽に
おたずね下さい (^o^)/

■デンタルフロス 税込 ¥300
*アンワックスタイプで、より
プラークを除去しやすい。
*20本入りで経済的♪

■ウルトラフロス 税込 ¥490
*ワックスタイプですべりが
良く、糸を通しやすい。
*使いやすいY字型なので
子供でも簡単☆

■e-フロス 税込 ¥400
*ワックスタイプ。
*唾液に触れるとスポンジ状
に膨らむので歯肉にソフト
で、汚れも落としやすい!

今月は自己紹介
も兼ねて、
佐藤先生にお話
していただき
ます☆

私は大学を卒業後、

大学病院の義歯(入れ歯)外来というところで、
義歯の勉強をしてきました。義歯の勉強を
通して感じたのは、1本の歯の大切さでした。

義歯だと、どうしても食べにくいもの
があり、自分の歯のように何でも
食べられるというのは難しくなります。

また、同じ義歯でも1本の歯があるかないかで義歯の
使いやすさが大きく変わるといこともあります。

こうして私は、良い義歯を作ることも大切ですが、
その前に1本の歯をしっかりと残すこと、つまり予防が
もっとも大切であるということを知り、そのための勉強
をしてきました。これからも自分が学んできたことを生かして、
皆さんの健康づくりをサポートさせていただきたいと思ひます。

よろしくお祈りします。 Dr. 佐藤 俊男



フロスの上手な使い方

* Y字型フロスなら、屈きづらい
奥歯の汚れも簡単に
落とせます!

*フロスは歯の面に
沿わせるようにしましう。

* Y字型フロスは洗って何度でも使え
糸が切れたり、広がってきたら交換しましう。
(目安は約1週間です)

* ゆっくり木黄にスライドさせながら
入れましう。

*フロスが切れたり、引っかかる時は、詰め物が取れていたり
虫歯の可能性が有ります。医師や衛生士にご相談下さい☆