



12月になり、今年もあとわずかとなりました。皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。12月14日は、赤穂浪士が主君‘浅野内匠頭(あさのたくみのかみ)’の仇である‘吉良上野介(きらこうづけのすけ)’を討つべく、吉良邸に討ち入りをした日です。毎年この時期になるとテレビドラマやラジオなどで「忠臣蔵」が取り上げられますね。この忠臣蔵のお話し、実は歯と関係があるのをご存知ですか？



江戸時代には歯磨き粉として「塩」が利用されていました。そして、塩生産の本場は三河吉良（愛知県）となっていました。そこに新ブランド播州赤穂の塩（兵庫県）が登場して、味・品質ともに評判を得て、“将軍家御用達”になるほど大ヒットしたのです。しかし実は、この赤穂の塩は吉良家に家来を送って製塩法を教わった塩でした。これをみて面白くないの

が吉良上野介です。浅野内匠頭に嫌がらせを重ねるようになり、思い余った浅野内匠頭が松の廊下で刃傷沙汰に及び、切腹を命じられたのです。そして、大石内蔵助など四十七士による討ち入りに至ったと言われています。

年末になり忙しくなると、歯が痛くても歯医者に行かないで我慢するという方が多くなります。早めに治療や検査を終わらせて、気持ちよく年越しをしましょう！

すずき歯科医院からのお知らせ



12月の休診日【日曜・祭日以外】は
4・11・18日です。
25日は診療を行います。
年末年始の休日は29日から4日まで。

患者様アンケートのご紹介

いつもありがとうございます

治療方針や事前説明を丁寧に分かりやすくして頂いたこと、
治療中もスタッフ皆さんの気配り等が良かったと思います。
あいつもいつも笑顔で対応していただけるので、
治療に向かいやすかったです。

先生始め歯科衛生士の方もとても親切で
やさしく、本当は歯医者行かなくていいと思っ
ていたけれど安心できました
本当にありがとうございました
これからまた定期的に来院したいと思います
よろしくお願ひです

今度歯が痛くしてはじめて歯医者さんに行かざるを得ない
から取っていただいたすずき歯科を教わって来院しました。歯石も
削って歯も腫れも虫歯も見つかって色も治療してもらって、
皆さんのおかげで良い説明も治療もしてもらって大満足です。
定期健診をしていただく事も楽しみにしています。
よろしくお願いします。 50代 女性



歯みがきについてQ & A

歯ブラシの替え時はいつ？

歯ブラシの毛先が外側に開いてきたら、取替えの合図です。また、歯ブラシの毛が開いていなくても、毛のコシは弱くなっています。さらに、目に見えないカビも生えてきます。大体約1ヶ月～1ヶ月半をめどに取り替えましょう。

一日のうちで、いつ歯みがきをするのが効果的？

虫歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)は、ばい菌の固まりです。そのまま放置するとバイオフィルムを形成して歯ブラシでとれにくくなります。そのため毎食後に歯磨きをするのが理想的です。また、夜寝る前にも磨きましょう。寝ている時は唾液の分泌量が低下しばい菌が増殖するからです。そして、朝起きたらすぐに歯を磨きましょう。お口のなかのばい菌を朝食と一緒に摂取しないためです。



良い歯ブラシを選ぶポイントは？

歯ブラシの植毛部が大きすぎないもの

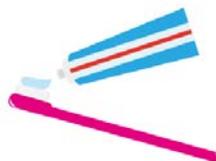
ブラシの植毛部が大きすぎると口の中で細かく動かせません。一番奥の歯の裏側まできちんと届く、小さ目のものを選びましょう。

硬さや形状は歯科医師や歯科衛生士に相談する

硬い歯ブラシでゴシゴシ磨くと歯がすり減ってしまい、かえってむし歯になりやすくなります。歯周病になると、歯茎を傷めずマッサージ効果のある柔らかめの歯ブラシがお勧めです。インプラントを埋入している人も柔らかめの歯ブラシを選びましょう。ご自分に合った歯ブラシが分からない方は、いつでも遠慮なく当院でご相談ください。

歯間ブラシやワンタフトも使ってみる

どちらも、むし歯や歯周病の予防効果の高い歯ブラシです。毛先が尖ったワンタフトブラシ(写真右)は、歯の根本の汚れを効果的に落とせます。針金にブラシがついた歯間ブラシ(写真左)は、ブリッジと歯茎の間や歯と歯のすき間の汚れを落とします。ご自分にあったサイズや使い方はぜひ当院でご相談ください。



音波ブラシはいいの？

音波ブラシは、歯と歯の間や歯と歯茎の間の溝の2～3ミリまで届くと言われ、歯茎の血行促進効果も高いといわれています。矯正治療中の方や、体が不自由な方などには特にお勧めです。携帯用、子供用など、様々な音波ブラシが販売されています。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

