



S D C デンタル ニュース		第9号  2009. 12月号
-----------------------	---	-----------------------

みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。街にはイルミネーションが光り輝き、店頭にも赤・緑・金色のクリスマスカラーの華やかな飾りが並んでいます。早いもので今年もまもなく終わりですね。なんとなくウキウキしつつも、誰もが慌ただしくなる師走ですが、忙しい中でも歯のお手入れはお忘れなく。健康な白い歯で、ホワイトクリスマスとお正月を迎えましょう。年末・年始は多くの医療機関が休診になります。安心して楽しいクリスマスやお正月を過ごすために、12月の早いうちに歯科健診を受ける計画を立てておきましょう。働き者のあなたの歯に、定期検診というクリスマスプレゼントを。

すずき歯科医院からのお知らせ



12月29日（火）から  
1月3日（日）は休診です。



## すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
 電 話 0270-70-6480  
 F A X 0270-70-6481  
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、  
 歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

年末年始の 診療予定	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
	休	○	○	○	休	○	休
	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
	休	休	休	休	休	○	○
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）							

## いつ歯を磨きますか？

あなたは1日に何回、歯を磨いていますか？  
そして、いつ・どのタイミングで歯磨きしますか？  
まさか「私は歯磨きなんかしません！」なんて方はいませんか？

### ★歯磨きの目的

歯磨きは、なんのためにするのか考えたことがありますか？一言で言ってしまうと「口の中を清潔にするため」ですね。虫歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）をためすぎると、歯ブラシでは取れない歯石（タータ）になってしまうので、その前に歯磨きで歯垢を取り除くのが目的です。もう少し細かく考えると、食後の歯磨きは主に食べ残しを取り除くためですし、寝る直前の歯磨きは、虫歯菌や歯周病菌を減らすプラークコントロールのためと言えるでしょう。また、年齢別で考えてみると、0～15歳は虫歯予防のため、16～30歳は虫歯と歯肉炎の予防（歯と歯ぐきの健康維持）のため、30歳以上は歯周病予防のため、と少しずつ歯磨きの目的が違ってくるのがわかります。

### ★いつ磨く？

「1日3回、食後3分以内に3分間歯を磨く」というのを聞いたことがありますか？わかりやすい標語ですが、これを完璧に実践するのはなかなか難しいですね。それぞれの生活パターンにもよりますが、お昼は仕事で忙しかったり外出先だったりするためか、歯磨きは朝と夜の2回という人が多いようです。（もちろん接客業の方は、口臭や食べかすを取り除くために、昼食後も歯磨きが必須ですが。）歯周病菌などを増やさないようにするためには、特に夜寝る前の歯磨きは重要です。人間は夜になると眠りますが、口の中の細菌は眠りませんし、人が寝ている間は、洗浄作用と口の中を中性に保つ力のある唾液も分泌が低下します。エサになる食べかすや歯垢がお口に残っていれば、細菌はどんどん増殖します。それはわかっているけども、夜寝る前の歯磨きは、疲れや眠気のために面倒くさくなったり、冬場は洗面所が寒くて眠気が覚めてしまうから億劫になるなど、「歯磨きをしたくない誘惑」や「手抜きで雑な歯磨きになる誘惑」がいっぱいですね。

### ★歯磨きのコツ

夜間に増えた細菌を、朝ご飯とともに飲み込むのは嫌ですよね。起床直後にうがいをするだけでも、お口の中の細菌数はずいぶん減らせます。そして朝食後に歯磨き。昼食後に歯磨きができない方は、せめてうがいだけでもできると理想的です。夜は夕食後、または就寝前に丁寧に歯磨き。眠くなってからは面倒くさくなるので、入浴中に歯磨き剤を使わずにブラッシングするというのも一つの手です。いつ何回磨くとしても、「磨いている」ことより「磨けている」ことが重要です。歯垢をきちんと取り除いて細菌を増やさないようにすることを目標にがんばりましょう。

歯ブラシを交換して新しい気分で新年を迎えましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

