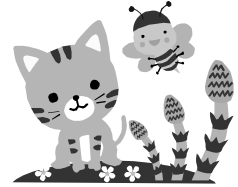




沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

歯と歯の間の歯垢は「デンタルフロス」におまかせ！

歯ブラシだけで歯を磨いても歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくく、残ってしまった歯垢がむし歯や歯周病の原因になります。そこでおすすめするのが「デンタルフロス」です。

デンタルフロスは、細い繊維（フィラメント）を束ねて糸状にしたもので、歯と歯の間の狭い隙間に通して、歯ブラシでは落としきれない歯垢をかき出すことができます。

《歯と歯の間の歯垢除去効果がアップ！》

歯と歯の間はハブラシの毛先が届きにくいので、デンタルフロスを併用することで、歯と歯の間の歯垢を落とす効果が大幅にアップしむし歯や歯周病の予防につながります。

又、口臭も、食べかすや歯垢などの汚れが原因になります。毎日のフロッシングで歯垢をしっかりと取り除くことで、口臭を予防したり、改善したりできます。

《むし歯や歯周病、詰めものなどの不具合を早期発見できる》

デンタルフロスを使っていて、「いつも同じ場所で引っかかる」「フロスがばらけてしまう」「フロスが切れてしまう」などが気になる時は、むし歯ができていないか、詰めものやかぶせものに不具合がある可能性がありますので、歯科医院で相談する事をお勧めします。

《デンタルフロスを使う時の注意点》

鏡を見て、場所を確認しながら、歯茎を傷付けないように使用しましょう。グイッと力を入れて差し込まずに、「ゆっくり」動かすのがポイントです。

使い方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士から正しい使い方の指導を受けましょう。

《寝る前に、歯ブラシで磨いたあとがおすすめ》

まず歯ブラシで取れる汚れは取り、歯ブラシでは取れなかった汚れをデンタルフロスで落とすのが効率的です。また使用する時間帯は、特に寝る前がおすすめです。その理由は、就寝中は唾液の分泌が少なくなり、口の中の細菌が増殖しやすい環境になるためです。就寝中の口の中を清潔に保つには、寝る前に細菌のかたまりである歯垢をできるだけ取り除くことが大切です。取り残した歯垢は2～3日で石灰化が始まるといわれ、徐々に取りにくくなってしまいますので、1日1回はフロスを使っていただくのがおすすめです。

歯茎に炎症がある場合など、デンタルフロスを使い始めた頃は出血する場合があります。出血が続いたり、痛みがあったりするような場合は歯周病の疑いがありますので、歯科医院で相談してください。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリー

外国人にとって不思議な習慣に見えた“お歯黒”

お歯黒の起源は古く、奈良時代に朝鮮半島から伝わり、平安時代には貴族階級から広がっていったそうです。歯を染めることは化粧の一種で、**成人**や**既婚者**であることを現していました。そんなお歯黒は、**幕末**から**明治初期**に来日した**外国人**の目には、**もの珍しく不思議な習慣**と映っていたようです。記録には、「お歯黒さえなければ、日本の女性はすばらしい」「黒く染めた歯は極めて痛ましい」などといった記述が残っています。髪や目の色が黒い日本人にとって黒は身近な色であり、**粋な色**。一方、外国人には黒は**不吉なことを連想させる色**として捉えられていたようです。

