



# 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/>



## 歯のクリーニングを受けに気軽に歯科医院に行ってみよう！

歯医者さんって「嫌なところ」「行きたくないところ」というイメージをお持ちの方も多いことと思います。でも歯科医院に行って治療や健診に加え、歯垢や歯石の除去など歯のクリーニングをして歯がツルツルしてキレイになったという経験はないでしょうか。

歯垢や歯石を取り除くことは、お口のトラブルの予防になると同時に、蓄積した着色汚れも落ちて見た目もキレイになります。

### プロならではのクリーニングで、お口のキレイと健康をキープ！

自分で行うケアとして、歯みがきは誰でもしていると思いますが、歯と歯の間などは、ハブラシの毛先が届きにくい上、歯磨きのくせや歯並びなどが原因で、よくみがけていない場所も出てきます。このような場所は、フロスや歯間ブラシ、タフトブラシも併用するようにしましょう。

しかし、毎日丁寧にケアをしても、落としきれない歯の汚れはどうしても出てしまいますし、きちんとケアできているかどうかは自分ではわかりにくいものです。

歯科医院で受ける「歯のクリーニング」では、特別な技術を持ったプロである歯科衛生士が専用の器材とクリーニングペーストを用いて、日常の歯みがきでは取り切れない歯垢や着色汚れ（ステイン）、さらに歯石も取り除いてくれます。歯垢は口臭の原因にもなりますから、歯科医院でクリーニングしてもらうことは口臭予防にもなります。また、歯のクリーニングでは、汚れによる歯の表面のわずかな段差やざらつきを、なめらかにみがき上げますので、歯がキレイになるだけでなく、歯の表面を整えることで歯垢が付きにくくなる効果もあるのです。

クリーニング後に歯を舌で触ってみると、ツルツルしているのが分かると思います。ここまでのケアは自分ではなかなかできません。

歯科医院で、むし歯や歯周病などのトラブルがないか健診してもらうことももちろん大事ですが、このようなクリーニングも含め、定期的に歯をメンテナンスすることは、歯の健康を守るためにはとても重要です。

「髪が伸びたから美容院に行く」くらいの気軽さで、歯のクリーニングを受けに歯科医院に行ってみてはいかがでしょうか。

LIONホームページ参照

## 歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用語や熟語、  
ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

### 「奥歯に剣」

皆さんは「奥歯に剣」ということわざをご存じですか？ このことわざは「奥歯に剣が刺さったらすごく痛い…」という話ではなく、剣を奥歯に隠すように「敵意のある相手に対して、本心を表に出さない」という意味があります。使い方としては、「仕事だからと割り切つて、奥歯に剣のごとく笑顔で対応した」のように、自分の感情を押し殺す気持ちを表現するのにぴったりの言い回しです。似たような言葉には「笑みの中の刀」「口に蜜あり腹に剣あり」「真綿に針を包む」などがあり、人間の表裏を表す言葉は意外と多いようですね。

