



JINGUMAE  
DENTAL CLINIC

# 神宮前歯科クリニックの

## スマイル通信!!! Vol.90

『心、常に、道を離れず。』

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

六月は、北海道神宮祭(札幌まつり)が六月一四日・一五日・一六日の三日間で開催されます。例年雨模様が多いのですが、今年も一六日に神輿渡御が予定されており、晴天を願って楽しみにしているところです。

さて、今月は、衛生士の佐藤が東京での学会に参加します。また横山は、唾液検査そして予防歯科のエビデンスについて研修を受けてきます。

さて、皆さんに質問です。こんな疑問はありませんか？

- Q1 食べたらずく歯を磨く。これってどうなの？
- Q2 歯磨き3分。大丈夫？
- Q3 歯磨き粉のホワイトニング用は、白くなる？
- Q4 山切りカッターや極細毛歯ブラシはよく磨ける？
- Q5 食塩で歯を磨くと歯茎が引き締まる？
- Q6 硬い歯ブラシじゃなきゃ磨いた気がしない。いいのかな？
- Q7 親知らず、海外でも親知らず？
- Q8 えっ！虫歯にならない人がいるってほんと？

A1 食事直後は、口腔内が酸性になり歯が柔らかい状態なので歯の表面は削れやすくなっています。食後20分ほどで中性に戻りますのでそれから歯を磨きましょう。

A2 あくまで目安です。時間を基準にするのではなく、磨き残しがないようにしっかりと磨くことが大切です。磨く順序を決めたり歯を磨く時間、歯茎をマッサージする時間と区別してそれぞれ歯ブラシするなど工夫するとより効果的ですよ。

A3 歯磨き粉は医薬部外品に分類され、治療に使うようなホワイトニングの薬剤を使用することは国内では禁止されていますので、歯そのものを漂白することはできません。歯磨き粉の中に表面の着色を取りやすくする成分が入っているものをホワイトニング用として販売されています。

A4 山切りのカッター面が、すべての歯に合うわけではないので、磨く効果に個人差が大きくなります。極細毛は、柔らかすぎると汚れが取れない硬さのあるものがあるので注意が必要です。

A5 塩分には収斂作用があり歯茎を引き締める効果がありますが、食塩は粒子が大きく歯茎を傷つけるので絶対にやめましょうね。

A6 ふつうが一番。硬すぎる歯ブラシで力を入れて磨くと歯も削れてしまい知覚過敏症になっている方もいます。

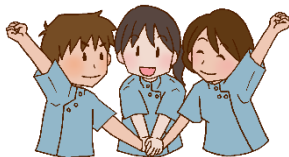
A7 英語では知恵の歯、韓国語では愛の歯など様々です。

A8 虫歯菌のない人がいて、その方は虫歯になりません。いかがでしたか？へえ〜と思っていただけたら良かったです。疑問やこんなこと聞いてもいいのかなってことでもなんでも聞いてくださいね。案外実は……ってこともあるのではと思います。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の山内です。桜の見頃も終わり、いよいよ夏に近づいてきましたね。まだ寒暖差のある日が続いていますが、風邪などひいていませんか？私は、神宮前歯科クリニックの一員となりもうすぐ1年が経とうとしています。任せてもらえることが増え勉強の毎日ですが、頼れる先輩、可愛い後輩、そして優しい患者様に支えられながら仕事をする毎日は、すごくやりがいがあり、とても楽しく仕事をさせていただいています。

お口の中で気になることや不安なことはもちろん、お出かけのご予定やご旅行のお話など、何でも気軽に話してくださいね♪



### 今月の言葉

心、常に、道を離れず。 / 宮本武蔵

### ◇ ◆ ◆ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、衛生士の藤井です。今回は、歯周病と全身疾患の関係についてお話します。『歯周病』と聞くと口腔内のトラブルというイメージが強いですが、歯周病の原因となっている細菌は、血管内に入り込み全身にも悪影響を及ぼします。糖尿病、肺炎、心筋梗塞などは、歯周病との相関性や歯周病菌によって引き起こされるという報告があります。つまり歯周病の治療は、お口の中だけでなく全身の健康維持のためにも重要な治療なのです。しかし歯周病の厄介なところは初期の自覚症状が乏しいこと。そのために歯周病にかかっているにもかかわらず気付かない方が多く、気付いたときにはすでに症状が進行しているケースが多々あります。

まずはご自分の歯茎の状態を知るためにも定期的に検診を受けてみてはいかがでしょうか。

