

こだま新聞

第181号

平成22年11月

歯ブラシ

歯ブラシは虫歯の予防、歯肉炎や歯周炎の予防治療にとっても大切です。でも、毎日歯磨きしているのになかなか効果が見えませんか。

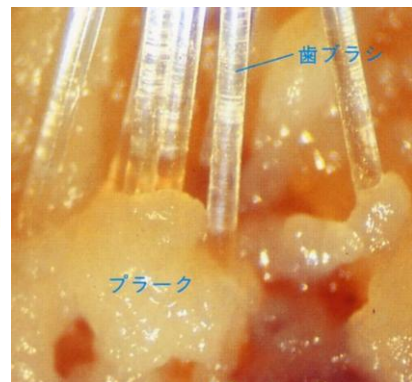
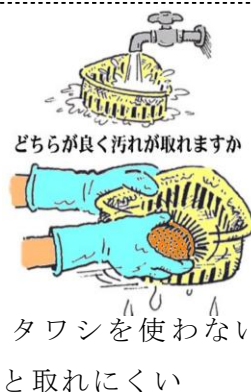
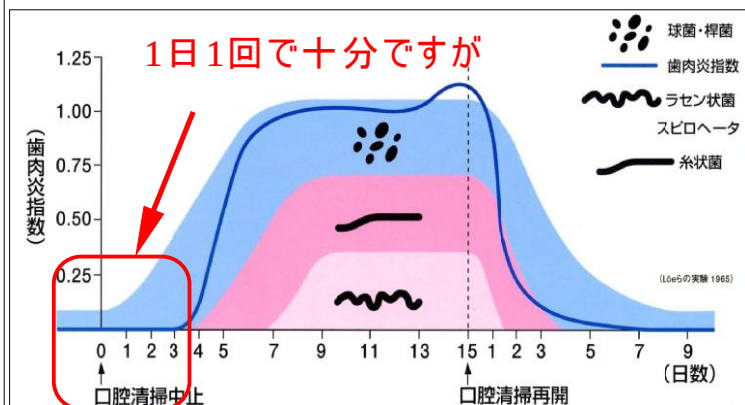
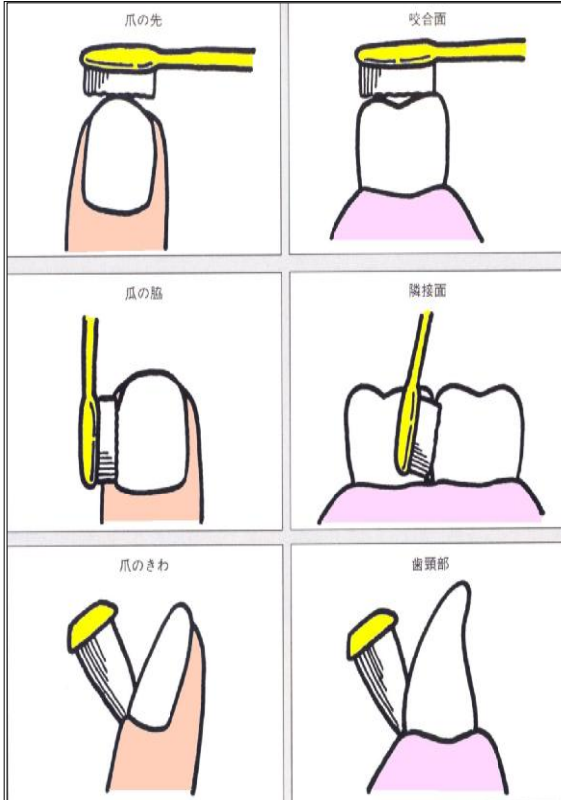
理由は「磨いている」と「磨けている」の違い。歯を爪と置き換えて見ると「磨けている」歯

ブラシが大変なことが分かります。一度、ホワイトボード用の水性マジックで爪を染め、歯ブラシできれいにしてみてください。

ださい。爪は口の中よりも良く見えるし磨きやすいはずですが、爪きわや爪脇の着色を除去することが大変だと理解できます。

また、歯の表面に付着する細菌は右下の写真のようにベタベタして水切りザルに付いた汚れに似ています。

下の絵のように、水で洗い流す(うがいする)だけでは細菌が落ちないことが理解できるでしょうか。



だいたい前から、細菌が歯に付着してから歯肉炎や虫歯を作るようになるまでは**48時間**以上かかることが知られていました(左上の図)。

でも毎日磨いていても虫歯や歯肉炎、歯周炎の予防は難しいのが現実です。それは歯に付着した細菌がきちんと除去できていないことが原因です。特に歯磨剤を使って歯磨きすると口の中が泡だらけになって長い時間磨くことができせん。

歯の細菌を丁寧に除去するためには最低**5分**くらいはブラッシングが必要です。歯磨剤を使わないとテレビを見ながら、新聞を読みながら、音楽を聴きながらブラッシングできますから、長い時間ゆつくりと歯磨きできます。



それでも改善ないときは歯医者さんに相談してくださいね。

今月の行事

11月

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|-----|-------------|-----|----------|-----|--------|-----|---------|-----|-----------|----|---------|----|------|----|-----------|----|----|-----------|----|----------|----|------------|----|---------|----|---------|----|-------------|----|---------|
| 28日 | わかさぎ釣り大会 | 23日 | CM大賞審査会 | 21日 | 上町商店街研修旅行 | 21日 | 浦城館落成祝賀会 | 19日 | クラインボジョレーの会 | 13日 | メビウス研修旅行 | 12日 | KIN役員会 | 12日 | クライン定例会 | 11日 | 幼稚園就時園児健診 | 7日 | 13区健康教室 | 6日 | 午後休診 | 5日 | 黒川三浦館一般公開 | 5日 | 7日 | 中学校歯科健康教室 | 4日 | 日本語教室交流会 | 3日 | 「ブナを植栽する会」 | 3日 | 馬場目川上流域 | 3日 | 文化の日 休診 | 2日 | 「熟年の健康について」 | 2日 | 14区健康教室 |
|-----|----------|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|-----|-------------|-----|----------|-----|--------|-----|---------|-----|-----------|----|---------|----|------|----|-----------|----|----|-----------|----|----------|----|------------|----|---------|----|---------|----|-------------|----|---------|