

ア歯科診療所

# ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信13号です！

みなさん、こんにちは！！まだまだ暑い日が続きますね。今回はこちらで販売している歯ブラシの紹介を最初にしたいと思います。

歯ブラシを購入される方によく違いを聞かれることがあります。どういった違いがあるのか気になりますよね？

- ◆ 歯ブラシの種類
- ◆ 矯正治療
- ◆ 矯正体験
- ◆ 簡単レシピ



### 歯ブラシの種類

#### (大人用) 中学生以上

##### マキシマ M (普通)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→390円

品質が良く、ア歯科オススメです。  
毛は少し硬く感じます。  
ヘッドは小さく薄くロングネックなので奥までとどきやすいです。持ちやすい柄になっています。

##### DENT. EX 33M (普通)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→300円

マキシマより少し毛は柔らかいです。  
ヘッドは少し大きく厚みもあります。  
永久歯の方ならどなたでも使えます。  
歯の小さい方や歯並びの悪い方に向いています。

##### タフト24 (柔らかめ)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→130円

**歯茎の弱い方用**  
(術後や歯肉炎で歯茎が痛い方にオススメ)  
1番毛が柔らかいです。  
毛が柔らかいので歯垢を取るのに時間がかかります。

#### (小児用) 小学生以下

##### DENT. EX 12M(普通)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→250円

**小学校低学年～高学年用**  
毛がしっかりしているので歯垢が取りやすく、ヘッドの大きさも年齢に適しています。  
子供の手に馴染みやすい柄になっています。

##### DENT. EX 13M(普通)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→250円

**小学校低学年まで**  
毛がしっかりしているので歯垢が取りやすく、ヘッドの大きさも年齢に適しています。  
子供の手に馴染みやすい柄になっています。

##### DENT. EX 14M(普通)



色→ ● ● ● ● ● ●  
価格→250円

**仕上げ磨き用**  
親御さんがしてあげる仕上げ磨き用歯ブラシです。

お子さんの為にも小学生の間は仕上げ磨きをしてあげてくださいね！

## 矯正治療

矯正と言えば、審美的改善をする治療というイメージの方が多いと思いますが、最近では予防志向の高まりに伴って、噛みあわせを改善し、力のバランスを整えて、歯はもちろんのこと歯を支える骨、顎関節を守るために矯正をされる方も増えてきました。

今回は、ア歯科の歯科衛生士A（矯正しなくても超美人です！）本人の矯正治療を例に説明したいと思います。



矯正開始



(2008. 04. 18)

上下ともそれぞれ歯並びは悪くないのに、噛みあわせが悪く、奥歯が1本しか噛んでいません！（開咬といいます）。さて、想像してみてください。いくら衛生のプロであっても、この状態で一生もつと思いますか？食事やストレス管理のため必要な歯ぎしりに一生耐え切れるでしょうか？



矯正中



本来必要なそれぞれの歯の役割を復活させ、バランスを整えます。



終了時



(2009. 04. 21)

ちょうど1年ご苦労様。しっかり噛めるようになったでしょうし、力のバランスが整ったので、歯や骨も一生保存できる可能性がぐーんと高まりましたね。

## 矯正体験



### 歯みがきは丁寧に

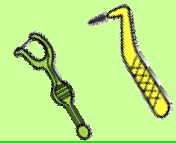
矯正装置を装着（歯の表側に少し複雑な装置がつきます）すると、歯に装着された装置、矯正線のまわりにプラーク（歯の汚れ）がたまりやすくなります。このプラークを取り残すと、むし歯や歯肉炎の原因になります。



装置の回りは、歯ブラシ以外の清掃道具も使用していきましょう！

### 矯正歯ブラシセット

- \* 歯ブラシ
- \* ワンタフトブラシ
- \* 歯間ブラシ
- \* フロス



### 矯正中は食べにくい

矯正を始めて数日間は歯が浮いた感じになり、痛いんです。お肉などの弾力がある食べ物は痛くて噛めません。お粥、お豆腐やゼリーのように噛まなくてもいい物が食べやすいです。歯が過敏になっているので、冷たい物がキーンと凍みることもあります。慣れてくれば治まりますので心配いりませんよ。



### 矯正中食べやすいもの

お粥  
お豆腐  
ゼリー



### 矯正中食べにくいもの

ガム、ハイチュウ、キャラメル

→矯正の装置にくっつく

カレーなど色素の強い食べ物

→ゴムが黄色くなる

ハンバーガー、サンドイッチなど

かぶりついて食べる物は、前歯のワイヤーに食べ物がかさまり大変です。外出先で食べるときは、1口サイズにちぎって食べるといいですよ。

お肉、ほうれん草など繊維質の食べ物

→矯正装置に絡まる



矯正中は歯磨きがしにくい、歯が痛くなる、思ったようにご飯が食べられない、見た目が悪いなどマイナスのイメージもありますが、矯正が終わった後はおいしくご飯が食べられます。

矯正は見た目を綺麗にするだけの治療ではありません。噛みあわせがよくなるので、しっかりと食べ物が噛めるようになります。歯の並びが綺麗になるので、歯磨き（お掃除）がしやすくなり、むし歯や歯周病の予防にもなります。

矯正をしようかな??と迷っている方、担当の先生に一度相談してみてもいいかもしれません。お掃除の仕方は、担当の歯科衛生士に聞いてくださいね。

簡単レシピ ～しょうがたっぷりつくね焼き～

冷房で冷えた体をあたためる食欲が落ちる夏!!  
簡単に作れて栄養があって!



材料(2人分) 材料(2人分)  
鶏肉... しょうが... 玉ねぎ...  
片栗粉... 小麦粉... 塩...  
サラダ油... 醤油... 味噌...

① 鶏肉はみじん切りにする。は小口切りにする。

② 鶏肉、玉ねぎ、しょうが、片栗粉を大粒で、手でよく混ぜ合わせる。

③ ②を4等分にし、それぞれ割り箸にかけて棒状に成形して形を整える。

④ フライパンにサラダ油を熱し、③をつけるを両面で焼きつける。焼き色がつけ、ふたをしたら火を弱め、ふたをして中まで火を通す。



つくねの材料はこれ、手でよく混ぜ合わせる。



割り箸にくっつける。割り箸がなければ小判形に作ってもよい。



サラダ油で焼きつけ、表面に美しい焼き色をつける。

ア歯科ステーション 金子 剛 先生

今回はいつも3Fで診療している若いけど(?)  
古風な一面をのぞかせる金子 剛先生に質問をしてみました。



これからの歯科医療に必要なもの  
患者さん主体の歯科治療。  
歯科医院はそれをサポートしていく。

日々の診療で気をつけていることは?  
治療の内容を分かりやすく説明すること。

好きな言葉は?

“今を生きる”

好きな映画は?

ラストサムライ

趣味は?

ドライブ、ゴルフ



好きな本、お勧めの本は?

宮本 武蔵 (吉川 英治 著)

好きな食べ物は?

焼き鳥

患者さんへメッセージ

お口に自信をもっといただけるよう一緒に頑張りましょう!

