

ア歯科診療所

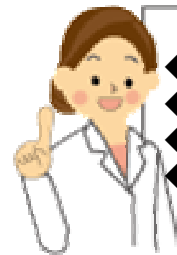
ア歯科 ケア通信



こんにちは！ケア通信20号です！

みなさん、こんにちは。ひと雨ごとに暖くなり、春もうすぐそこまで来ていますね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。栄養のある食事を心がけましょう。

今月号から新しい連載「食育」が始まりました。その季節の旬な食べ物をご紹介します。たくさん食べて健康な身体をつくりましょう。しっかり食べるためには、丈夫な歯が必要です。歯科医院での定期健診も忘れずに受けてくださいね。



20号のテーマ

- ◆食育
- ◆アシカ君クイズ
- ◆電動歯ブラシについて
- ◆ア歯科ステーション診療ベットについて

食育～春の旬の食べ物～



旬の食べ物は栄養価が高く、味もおいしいです。露地野菜はハウス栽培に比べてビタミンCが4～5倍も多く含まれています。

春になると身体は、冬に溜め込んでいた不要な物を出す時期になります。春野菜の特徴は、芽物野菜や香りの強い野菜が多く身体の中のいらぬ物を出す働きが強くなります。

ほのかな苦味やアクは胃腸の働きを促し、細胞の新陳代謝を活発にしてくれます。

冬の間蓄えていたものを春野菜をたくさん食べて脱ぎ捨て活発に活動する春に備えましょう。

果物：いちご・グレープフルーツ・甘夏



魚介類：さわら・たい・めばる・わかさぎ・かつお・はまぐり



お口の中にいる細菌の問題です。みなさん分かりますか??

アシカ君クイズ



むし歯も歯周病も歯の表面につくプラーク（歯垢）の中の細菌が原因です。1mgの歯垢の中に、細菌は何個いるでしょう。

- ①約10万個
- ②約100万個
- ③約1000万個
- ④約1億個

答えは最後のページにあるよ

知って使おう！ 電動歯ブラシ

最近、電化製品の中でも電動歯ブラシがよく売れているそうです。100円ショップで手に入るものから数万円と高価なもの、携帯に便利なコンパクトサイズのものなど価格も形態も様々な種類が販売されとても身近な存在になっています。手で磨くよりも楽で、しかも効果があるらしいということで使い始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、歯ブラシが電動になったからといってどんな風に使ってもプラーク（歯垢）を的確に落とすことが出来るのではなく、「使いこなす」ことが必要です。誤った使い方をしていたり、「電動歯ブラシを使っているから大丈夫」と過信してしまうと問題があります。今回は、普通の歯ブラシと電動歯ブラシの違いや、電動歯ブラシを使用するうえで知っておきたい知識と適切な使用方法についてご紹介します。



電動歯ブラシの種類

自動的に動く歯ブラシを電動歯ブラシと呼んでいます。単に電動歯ブラシといってもそれぞれの歯ブラシによって機能は様々です。どのタイプのものであっても本来の目的はプラークを取り除くことです。見かけはよく似ていますが、その機能・特徴を知ることによって自分に合ったものを選びやすくなります。

電動歯ブラシの種類は大きく分けて3種類あります。

高速運動電動歯ブラシ

昔から「電動歯ブラシ」といわれていたのがこのタイプです。ヘッドを強く回転・振動させてプラークを落とします。ヘッドが横に振動するものと丸型のブラシが回転振動するものがあります。手を動かさずに使用するものがほとんどですが中には手磨きと同様にブラシを動かす必要があるものもあります。



(左) ブラウン「オーラルB」
(右) ガム

音波歯ブラシ

高速運動電動歯ブラシに、音波振動（音波20～20,000Hz）を加えたものです。ブラシの振動でプラークを落とすと共に音波の振動によって発生する、きめ細かい水の動きによってもプラークを落とします。ブラシ自体が動いているので手磨きと違い、自分でブラシを動かす必要はありません。お口の中の水分が多いほど音波の効果を発揮しやすいので、歯ブラシの毛をよく湿らせて使用するのが望ましいといわれています。



フィリップス パナソニック オムロン
「ソニックアーク」 「ドルツ」 「メディクリーン」

超音波歯ブラシ

ブラシから超音波の振動を発生させます。音波よりも高い振動数を発生させてプラークを落とします。超音波洗浄には、歯にプラークをくっつきにくくしたり、細菌の構造を壊したりする効果があるといわれています。ブラシの振動はプラーク除去という点では補助的なものですので、手磨きと同様に小刻みに動かす必要があります。

尚、ペースメーカーを使用されている方は使用しないで下さい。



(左) ヤーマン (右) 東レ
「8020」 「ウルティマ」
*製造中止
在庫のみ販売中

普通の歯ブラシと電動歯ブラシの違い

普通の歯ブラシ

- ・持ち手・・・細い
- ・ブラシ部
サイズが様々あり、お口の大きさによって変えられる。
- ・毛のたわみが感じやすく力加減の調整がしやすい。

電動歯ブラシ

- ・持ち手・・・太い
- ・ブラシ部・・・厚みがあるが色々な用途・目的に合わせた種類がある。
- ・自動的に動くので力加減の調整が難しい。
最近では、力が強いと教えてくれる機能が付いている電動歯ブラシもある。

■ブラシの種類

(ストレートタイプ)
一般的な歯ブラシと同じタイプで普通の歯ブラシから電動歯ブラシに替えた場合に違和感が少なくなじみやすい形。



(カップタイプ)
ヘッドが丸く、ハンドルを立てて持っても横にしてもはえぎわにあてやすく、はえぎわの清掃に適している。



電動歯ブラシ使用時の注意点

1、取扱説明書をよく読む

各メーカーで使用方法が違います。よく説明書を読んで使用してください。

2、浴室など湿気の多い場所での使用・保管は避ける

電動歯ブラシは「電化製品」です。生活防水はしていますが、浴槽に落としてしまうと故障します。浴室に置いたままにしておくとサビます。

3、歯磨き剤の種類

電動歯ブラシを使用する際は、液体・ジェルタイプ・低研磨剤の歯磨き剤の使用をお勧めします。研磨剤の多いものは、歯磨き剤の粒子が機械細部まで進入し、故障の原因のひとつになります。「電動歯ブラシ専用の歯磨き剤」もあります。



液体タイプの
歯みがき剤



ジェルタイプの
歯みがき剤



低研磨の
歯みがき剤

4、歯磨き時間

取扱説明書では、ほとんどの電動歯ブラシは約2分間程度で磨けるように書かれていますが、時間にとらわれずに、すべての歯面に適切に当てることのほうが大事です。

ただし普通の歯ブラシのように、電動歯ブラシで10分磨くと歯ぐきが傷つきます。

5、そのほかの清掃用具の併用

普通の歯ブラシと同様に電動歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークまでは取れません。

フロスや歯間ブラシも欠かせません。

1日に何度か磨く場合にはすべてを電動歯ブラシにせず、普通の歯ブラシと組み合わせるのもよいでしょう。

6、替え歯ブラシの交換と電動歯ブラシの保管

普通の歯ブラシと同様に毛先が開いたら（目安は2~3か月で）交換して下さい。本体も使用後はよく水洗いし、乾燥させて清潔な状態を保ちましょう。

***電動歯ブラシの使い方は種類によって異なりますので、現在お使いのものを定期健診のときにお持ちになってください。**

おわりに

私たちは、毎日のお口のお手入れの基本は、普通の歯ブラシでのブラッシングだと考えています。

ご自分の歯や歯ぐきにあった磨き方をマスターしていただくのが一番重要です。

普通の歯ブラシを上手に使えるのならそれに勝るものはありません。

どうしてア歯科の診療ベットは水平なの？



初めて来られたとき、「他の
歯科医院とベットが違う。どうしてなん
だろう??」と思った方、多いのでは
ないでしょうか。今日はそんな疑問に
答えてもらいましょう。

玉岡善己先生よろしくお願いします。



ア歯科の診療台

私たちの目的は患者さんに最高の医療サービスを提供することです。

そのためには術者が最高のパフォーマンスを発揮することができる、つまり
術者が自然な姿勢と無理のない動きで診療できることを最優先に器具のかたちや
置き場所・角度・方向がデザインされていることが必要です。その結果、診療が「正確に」
「疲労を少なく」しかも「早く」行えるのです。

誰もが行う、無理のない姿勢は疲れが少なく、正確な作業ができます。

歯科医や歯科衛生士の仕事は超精密な作業を長時間集中して行わなければなりません。

自然体の姿勢を保ち、体勢を崩すことなく器具の取り扱いができるようにベッドタイプの診療台を
選択しています。

そして、同時にその形は患者さんにとってリラックスした状態でもあるのです。なぜなら、人間が
最もリラックスしているのは眠っているときで、それは地球の重力に対して体を水平に保ち、
仰向けで最も多くの面積で体を支えられた安定した状態なのです。そして、体を束縛するものがなく
各部分を自由に動かせることが必要です。長時間、また長期にわたって質の高い医療を
提供し続けられること、そして患者さんには最もリラックスした状態で
最善の医療サービスを受けていただける形を追求した結果
生まれたのが今の診療台なのです。

患者さん、術者（歯科医・歯科衛生士）のことを考え
作られた診療ベットなんですね。よく分かりました。
治療中、患者さんが寝てしまわれることがあります。
リラックスしている証拠なんですね。

玉岡善己先生、ありがとうございました。



クイズの答えは④

歯垢は細菌の塊です。
うがいでは取れません。
歯ブラシ、歯間ブラシ
フロスを使って丁寧に
磨いて汚れをこすり取っ
て下さい。



～編集後記～

今回は「ア歯科35周年記念特別号」です。7月に発行予定です。
皆様のおかげで35周年を迎えることができました。今までのア歯科の
歩みをご紹介します。新しく入所したDrの紹介もあります。
お楽しみに♪

