



## 注目！！デンタルフロスの力！！

歯の健康を長く維持するためには、家庭における毎日のメンテナンスと歯科医院で行う定期的なメンテナンスが重要です。30～50代の男女500名に「歯を一日に何回磨いていますか？」という質問をしたところ、「一日に二回」がほとんどで、約三割の人が「一日三回歯磨きをしている」という回答を寄せました。(ライオン株式会社調べ) 家庭におけるメンテナンスの意識の高さは歯磨き回数にしっかり表れています。



さて、一方では「日本人の成人の八割以上が歯周病」という現実もあります。歯磨きを一生懸命していても歯周病が発症している実状。メンテナンスの意識の高さは、その内容までに至っていないのが現実のようです。では、なぜ磨いているのに歯周病が発症してしまうのでしょうか。それは磨きやすいところばかりが磨かれ、歯と歯の間や歯と歯肉の境目に歯垢が残っているからです。

では、どうすればこれらの部分の歯垢が確実に取り除けるのでしょうか。その鍵を握るのがデンタルフロスです。

### デンタルフロスって？

ナイロンやポリエステルなどの繊維を数十本から数百本あわせて作られた、歯と歯の間専用の清掃用の細い糸のことです。フロスの使用は、欧米では一般的な習慣となっています。



### 驚きの歯垢除去率！

歯垢除去率は、歯ブラシでブラッシングした場合には50～70%ですが、デンタルフロスを併用すると90%にアップします。

### デンタルフロスの種類

ワックス付き…歯と歯の間に入れやすいよう、繊維の滑りを良くした物

エクスパンドタイプ…唾液や摩擦によって繊維が膨らむタイプ。より広範囲の歯垢除去を目的としている。

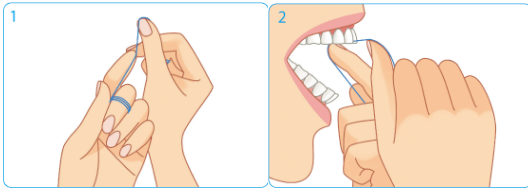
フッ素加工…虫歯予防に効果のあるフッ化物を繊維にしみこませたもの。

\*どのタイプがご自分に適しているかは  
スタッフにお尋ねください。



## デンタルフロスの使用方法

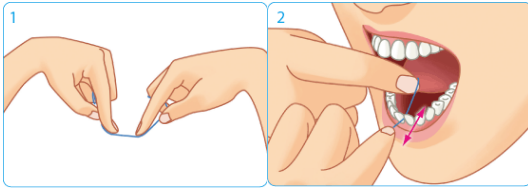
### \*上の歯の場合



親指と人差し指でフロスがピンと張るように持ちます。

親指を歯の前、人差し指を歯の後ろに入れ、歯と歯の間にのこぎりの刃を小さく引くようにゆっくりフロスを挿入します。

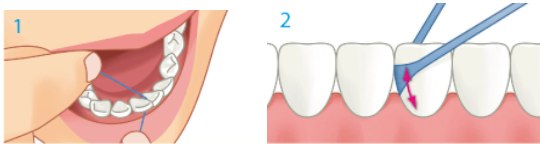
### \*下の歯の場合



両手の人差し指でフロスを押さえ、ピンと張ります。

両方の人差し指を下に向け、歯と歯の間にのこぎりの刃を小さく引くようにゆっくりフロスを挿入します。

### \*動かし方のポイント



上から見ると「く」の字形になるように歯面にピタッと押しあてます。

歯の側面に沿わせながら、ゆっくりと上下させてこすり、プラークをかきとります。

※フロスが汚れたら、利き手の中指に使用済み部分を巻き取り、常に清潔な部分を使用しましょう!!

## ★イマコのお料理レシピ★

### オクラのオープン焼き☆マヨチーズ

#### ・材料(2人分)

- オクラ…10本
- マヨネーズ…適量
- とろけるチーズ…適量
- 塩コショウ…少々



#### ・作り方

- 1 オクラは洗ってうぶげを取りヘタを切って縦半分に切ります。
- 2 オープントースターにホイルを敷いてオクラを並べ軽く塩コショウします。
- 3 マヨネーズ・とろけるチーズをかけて5分程こんがり焼いたら出来上がり。

美味しいよ!



## 診療カレンダー

		2011年 9月						
		日	月	火	水	木	金	土
午前						○	○	○
午後						○	○	×
		4	5	6	7	8	9	10
午前	×	○	○	○	○	○	○	○
午後	×	○	○	○	○PE日	○	○	×
		11	12	13	14	15	16	17
午前	×	○	○	○	○	○	○	○
午後	×	○	○	○	○PE日	○	○	×
		18	19	20	21	22	23	24
午前	×	×	×	○	○	○	×	○
午後	×	×	○	○	○PE日	○	×	×
		25	26	27	28	29	30	
午前	×	○	○	○	○	○	○	
午後	×	○	○	○	○PE日	○	○	

○…診療 ×…休診  
 月火水木金…受付時間 17:45(診療18:00)  
 水…受付時間 16:00(診療17:00)  
 土…受付時間 12:00(診療13:00)

#### 編集後記…

9月初旬に院内旅行につれて行って頂きました。  
 クーザ(シルクドソレイユのサーカス)では、鍛え抜かれた超人の技を拝見し、とても刺激になりました。  
 我々も、歯科の分野で一流のおもてなしができるよう日々努力して参ります(^o^)!