



☆ジンジバルプラークコントロール☆

～「ジンジバル」とは「歯肉」という意味です～

毎日歯をみがく習慣のある私たちですが
日本人の成人の **8割**が**歯周病**にかかっていること
ご存知でしたか？

毎日磨いているのになぜ歯周病になるのか？

その背景には歯周病を予防するためのセルフケアが
十分に行われていないのが原因です。

この現状を変えていくには歯ぐきの上と
歯ぐきの下1～2mmに付着したジンジバルプラークを
落とすことを目的としたケアを行うことが
大切です。

それを、**ジンジバルプラークコントロール**
といいます。

そして、それを行う具体的な予防方法が
いつもの歯ブラシにデンタルフロスを加えてケアすること
歯周炎の段階であれば健康な状態にもどすことができます。

ジンジバルプラークコントロールを毎日行うことで
歯周病は防げる病気です。



フッ素付きフロス

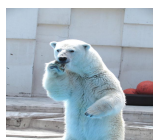


☆しろくまニュース☆

- ① 前月号が「第7号」で発行してましたが
「第6号」で今回が「第7号」となります☆
- ② 寿退職しました元衛生士の田上が
2月3日(節分の日)に元気な男の子を
出産しました(*^^*)//
- ③ お正月に茶髪にした院長に皆さんビックリ
したと思いますが髪が伸び、すっかり黒髪に
戻りました(:@!)~1月26日~

☆しろくまのからだのヒミツ☆

実は毛の色は透明で、毛の中心は空洞である。
透明であることによって太陽の光を体の表面に無
駄なく受け取ることができ、空洞の構造になって
いることによって**断熱材**の役割をし、浮力も得
られると考えられている。ただし、この空洞の中
に汚れが入るため夏場どうしてもプールが汚れて
しまう時期には、コケや藻のせいで**ミドリグマ**
になってしまいます。
ちなみに地肌の色は黒です。



歯科医がすすめる基本設計

気になるお口の状態にあわせて、毛先の形状やかたさの異なる充実のラインアップをご用意
あなたにピッタリのハブラシで、効果的な歯周病対策を。



☆自分の磨き方にあった特徴の歯ブラシを知ろう☆

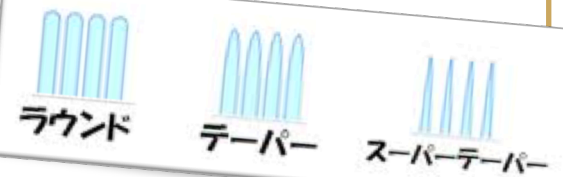
歯ブラシはその形状によって、汚れを効率よく磨き取る『清掃効率』が高いものと歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの間の奥まで毛先が届く『細部到達性』が高いものに大別されます。

汚れを落としやすい歯ブラシは、毛先が**ラウンド型**などになっており、ブラッシング力がしっかり伝わるのが特徴で、効率よく磨くことができます。ただし、先細毛に比べて歯と歯のすき間に入り込みにくくなり、ブラッシングの際には**歯面にあわせた歯ブラシの角度付けが重要**です。

また、狭いすき間まで毛先が届きやすい**極細タイプ**の歯ブラシは、毛が細く、毛先が歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの間の奥までスッと入り込みやすいのが特徴です。ただし、ラウンドタイプに比べて清掃効率は落ちるので**時間をかけて、じっくりと磨くこと**が重要です。

あなたは、どんな歯ブラシを

使っていますか？



☆「清掃効率」と「細部到達性」の両方を

求めるタイプ…機能性歯ブラシ☆

「清掃効率」と「細部到達性」はシーソーのような関係といっても、どちらの機能の備わった歯ブラシがあるといいですね。

そこで近年、複数の種類の毛の長さや太さの毛を組み合わせるなどして「清掃効率」と「細部到達性」の両立を図るための技術が開発されてるようです。

また、毛先の工夫も必要で、『研削加工』とよばれる毛先を細くして、表面に凹凸をつける加工技術を用いることで、清掃効率を低下させることなく、細部到達性を高めることができるそうです。

☆まとめ☆

歯ブラシに求められる「清掃効率」と「細部到達性」。今使用している歯ブラシがどちらのタイプかを確認しそれに合った歯みがきの仕方を心がけてください。また、新しい歯ブラシを購入する際には、普段のあなたの歯みがきの時間や磨き方などを振り返り適したタイプを選ぶのがよいですね☆皆様一度、しろうま歯科の衛生士に自分に合った歯ブラシのことを相談してみてください(^^)

