

田中歯科だより

発行日：平成25年8月1日

No. 46

山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

皆様こんにちは。

暑い夏がやってきましたね。夏バテされた方はいませんか？こまめに水分補給をしながら熱中症にならない様に、注意しましょうね！！



トピック

歯周病や虫歯の予防に大切なのは検診はもちろんのことですが、やはり一番は「歯磨き」です。今日は、歯磨きの中でも歯ブラシについてお話ししますね。

ドラッグストアなどでもたくさんの種類がありますが、きちんと自分のお口に合った歯ブラシを選ばれていますか？「歯ぐきから出血がある方や歯料で歯ぐきが腫れてます」と忠告された方は歯周病が疑われます。特に血がでる方は、血がでないようにやさしく磨くため、歯ブラシの毛先が全然あたっておらず、歯垢がおとせてない事が多いです。歯ぐきが腫れている方はやわらかい歯ブラシを使いしっかり磨いて歯垢をおとしましょう！！

また、虫歯でもないのに歯がしみる方は「知覚過敏」が疑われます。固い歯ブラシでゴシゴシ磨いていませんか？歯は固い様に見えても毎日の歯磨きでゴシゴシ強く磨くと削れてしまいます。固い歯ブラシは歯ぐきもキズつけます。自分ではゴシゴシ磨いてないつもりでも歯肉に負担をかけている可能性がありますので気をつけましょう。健康な歯ぐきの方は歯ブラシは「ふつう」を選びましょう。

出血するから磨くのがおっくうになる。固い歯ブラシじゃないと磨いた気がしない！！という方もいるかもしれませんがきちんと自分に合った歯ブラシを使って歯や歯ぐきを大切にしましょう。私たちスタッフも皆それぞれのお口に合った歯ブラシをおすすめしますので、何でも聞いて下さいね。

歯ブラシランキング

☆受付で販売している歯ブラシの人気ランキングを紹介します。みなさんも、自分に合った歯ブラシを見つけて使ってみましょう！(*^o^*)ノ

1 ヒセラ

☆持ちやすく、磨きやすい形です。先端の毛先が長いので奥歯なども磨きやすいですよ。



2 P-Grip (二段植毛)

☆毛先が二段になってますね！！より歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)の汚れをおとせます！！



3 TePe

☆一番やわらかい歯ブラシです。歯ぐきが腫れてる方や、歯周病の方にオススメです。先端が台形状の形をしているので奥歯も磨きやすいですよ～



最後まで読んでいただきありがとうございます。8月は夏休み真っ最中ということで、子供たちの声がちらほらと仕事にも聞こえてきますが、田中歯科にも夏休み中に頑張って治療に通っている子供たちがいます。子供たちは夏休みも忙しいですね。遊びに、勉強に充実した夏休みを過ごしてもらいたいです。では、来月もお楽しみに。

