



えんどうインプラント矯正歯科クリニック



E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



こんにちは。院長の遠藤です。早いものでもう3月ですね。
黄緑、白、桃色…といったパステルカラーを見かけるようになると、「春が来たなあ…」と思う方も多いのではないのでしょうか。ところで、この3色は何の色かわかりますか？そう、桃の節句に飾る「ひし餅」の色ですね。

この3色は、邪気を祓う(緑)、子孫繁栄・長寿(白)、魔よけ(赤)…という意味を持ち、それぞれに「わが子に健やかに育ってほしい」という、気持ちが込められているそうです。ひなあられも同じ色ですね。

もうすぐ就職や入学、転勤等で新しい環境に進まれる方も多いのではないのでしょうか。第一印象はとても大切です。汚れのないきれいな歯で新生活のスタートが切れるよう、痛みが無くても、ぜひ定期メンテナンスにお越しください。もちろん「むし歯かも…」と、ちょっと気になる歯がある方も、早めに治療を開始しましょうね。



自宅で！好きな時間にホワイトニング！？ しかも手軽に！

90秒で白い歯に！

スプレーホワイトニング

WOWはココが凄い！

FIRST&EFFECTIVE 素早く・効果は絶大

他商品比較実験で、
1回の使用で付属の
※シェードガイドにて**5シェードアップ**
し**1週間の使用**では
14段階ものシェード
アップ！

※シェードガイドとは色の目安となるガイドです。



知っておきたい
治療の知識

最近よく聞く ホワイトニングって!?

●ホワイトニングにも種類がある…

以前、「美白ブーム」というものがありました。ここ数年、お肌だけではなく「歯のホワイトニング」も大変盛んになってきました。そこで、『歯のホワイトニングの基礎知識』をご紹介します。



効果には個人差があります

まず、ホワイトニングには、大きく分けて「オフィス」と「ホーム」の2種類があります。それぞれに特徴がありますので、ご希望にあわせて選んでいただくこととなります。

●気軽にできる『オフィスホワイトニング』

「オフィス」というと、「会社」というイメージがありますが、実は歯科医院は英語で「デンタルオフィス」と言ったりします。それで、「歯科医院で施術を行うホワイトニング」が「オフィスホワイトニング」と呼ばれます。

歯にジェル状の薬液を塗り、専用の照射器などを使用して、1回数十分から、長くても1~2時間程度で終了します(通院回数は1回~数回程度)。面倒がなく、早く白くしたい方にお勧めです。

●じっくり、しっかり『ホームホワイトニング』

一方「ホーム」はその名の通り、ご自宅で行うホワイトニング。歯にジェルを塗って、歯科医院で作成した専用のマウスピース(トレー)を装着します。これを毎日数時間行い、さらに数週間続ける必要があります。オフィスに比べて手間はかかりますが、実はホームには手間をかけただけの大きなメリットがあります。それは「後戻り」のしにくさです。

ホワイトニングで一度歯を白くしても、やがてまた元の色に近づいていきます。これを「後戻り」といいます。もちろん個人差はありますが、一般的にはオフィスよりもホームの方が後戻りしにくく、しかもホワイトニングしたときの「白の質感」もホームの方がきれいなことが多いようです。



ホームホワイトニングのトレー

ただ、オフィスもホームも日進月歩で技術が進んでいます。使用する薬液によっても差がありますので、ご興味のある方はぜひ一度ご相談ください!

おうちで
できる
お口のケア

日本人は歯が磨けていない!?

■ 歯ブラシでは磨けない!?

皆さんは、日本人のほとんどがちゃんと歯を磨けていない!という事実をご存知ですか?

「1日3回は歯を磨いてるけど…」という方もいらっしゃると思います。でも、問題なのは回数ではなく、その道具。実は、「歯ブラシ」で磨いただけでは、歯と歯の間(歯間)の「プラーク(歯垢)」が4割以上も残ってしまうのです。

ではどんな道具を使えばいいのでしょうか?それが、今回ご紹介する「デンタルフロス」です。日本ではあまり使用している人がいませんが、実は、歯の先進国、アメリカやスウェーデンでは、歯ブラシと同じようにごく当たり前に使われている道具です。

■ どんな種類があるのかな?

デンタルフロスとは、写真1のような糸状のもので、これを手に巻いて歯と歯の間に通して清掃します。このフロスを使うと、プラークの除去率が90%以上になるともいわれています。多少使い方にコツがあるので、しっかり私たちがご指導します。ぜひ積極的にご声掛けください。

また、写真2のように持ち手のついた、使いやすいタイプもありますので、どちらかを必ず使用しましょう。

ちなみに、フロスを使い始めると多くの方が出血しますが、ここで使うのを止めてしまうのは大きな間違い。なぜ血が出たのか?その答えは、そこにプラークがたまっていて、歯茎が炎症を起こしていたからなんですね。つまり、ちゃんと掃除ができていなかった証拠。もちろん、ちゃんとフロスを使い続ければ、出血も止まりますので、しっかりフロッシングしましょう!

実は、この「デンタルフロス」と似た道具に「歯間ブラシ」というものがあります。そこで、今回は「歯間ブラシ」を取り上げたいと思いますので、ぜひ楽しみにしてください。



■ 花粉症の季節がやってきました

春が近づいてきて、一部の方にはつら～い時期がやってきました。そう、花粉症の季節です。タイトルをご覧いただいて「花粉症でなんで口が臭くなるの?」と不思議に思った方もいらっしゃると思いますが、実は花粉症で問題になるのは、その「薬」です。すべての薬というわけではありませんが、花粉症や風邪薬には、「だ液」が出にくくなる副作用をもつものがたくさんあります。

口の中には「細菌」がたくさん住んでいて、その数は数千億ともいわれています。こうした細菌が「むし歯」や「歯周病」を引き起こし、さらには「口臭」の原因にもなります。実は、「だ液」にはこうした細菌を洗い流したり、抗菌する役目があります。ですから、花粉症の薬などの影響でだ液が出にくくなってしまうと、むし歯、歯周病、そして口臭を引き起こしやすくなるんですね。

また、花粉症になると、「鼻呼吸」がしにくくなって「口呼吸」になりがちです。これもまた口の渴きにつながります。「なんだか口が渴くなあ」と感じたら、それはお口の病気のきっかけとなります。

まずは下の図にある方法を試していただき、それでもあまりに渴きがひどい場合には、ぜひ早めにご相談ください。

簡単! だ液腺マッサージ!

強く押しすぎると痛くなりますので、加減に注意。これでジュルジュルとだ液がでますよ!



Lesson.1

耳下腺(じかせん)への刺激

人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回します。(10回程)



Lesson.2

顎下腺(がっかせん)への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらい順番に押します。(各5回程)



Lesson.3

舌下腺(ぜっかせん)への刺激

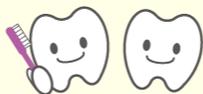
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押します。(10回程)



歯の知っ得

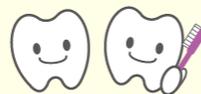


Q. 教えてっ!



一歳の子供が歯磨きを嫌がって困っています。強引にでもした方がいいのでしょうか??

A. お答えします



お子さんのむし歯は心配ですね。しかし、あまり強引にやりすぎて「歯磨き」自体が嫌いになってしまう恐れもありますので、まだ1歳程度でしたらガーゼなどでふき取るだけでもかまいません。

なお、2歳から3歳になるころにはむし歯のリスクがグンと高まりますので、それまでに少しずつ「歯磨き」を習慣づけておきましょう。





歯に良いお料理レシピ



たけのこ

筍のから揚げ

シャキシャキの歯ごたえの筍は、ビタミンB、C、Eなどビタミン類を多く含み美容に良いばかりか、食物繊維がたっぷりで、整腸作用があります。春の旬、筍をサクサク食感の唐揚げにしました！

材料（2～3人前）

- ・筍（茹でたもの）…200～250g
- ・片栗粉 と小麦粉を1対1の割合で混ぜ合わせたもの(A) …適量
- ・サラダ油……………適量

〈調味料〉

- ・醤油 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 1.5
- ・酒 大さじ 1

- ★ 筍は1～2cm程度の厚さで食べやすい大きさに切る
- ★ 混ぜ合わせた調味料に筍を20～30分漬けこむ
- ★ 筍の水分をキッチンペーパーなどで拭き取る
- ★ (A) を筍によくまぶし、170～180度に熱した油できつね色になるまで揚げる



カラッと揚げるコツは油の温度170～180度がポイント！

診療スケジュール

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4	5	6	7	8	9
10 休診	11	12	13	14	15	16
17 休診	18	19	20 休診	21	22	23
24 休診	25	26	27	28	29	30
31 休診						

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 休診	8	9	10	11	12	13
14 休診	15	16	17	18	19	20
21 休診	22	23	24	25	26	27
28 休診	29 休診	30				

診療時間 9:30～13:00
15:00～19:00

※土曜午後は18:00まで診療します。



医院からのお知らせ

今回は、日本でまだまだ利用されている方が少ない「デンタルフロス」の効果や、「ホホワイトニング」、「花粉症と口臭の関係」、「小さなお子さんの歯磨きについて」を取り上げました。気になる記事やご感想などありましたら、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

今回は「デンタルフロス」に引き続き「歯間ブラシ」を取り上げたいと思いますので、どうぞお楽しみに！

花粉症の方は辛い季節ですね。また、寒暖の変動が大きい時期でもあるので、風邪にも十分お気をつけ下さい。



えんどうインプラント矯正歯科クリニック

ご予約は **0575-24-6900**

〒501-3803 岐阜県関市西本郷通2-2-17

『**YAHOO!**』で検索

