

歯科衛生士 歯は
歯っぴー通信
第3号

秋も深まり、虫の音が耳に心地よい季節となりました。今夏は、例年になく、暑い日が続きましたが、お体の具合はいかがでしたか。今回の特集が皆様のお口の健康のお役に立てば幸いです。

前号では効果的なブラッシングを紹介しましたが、歯ブラシだけではどうしてもお口の中の全てのブラックを除去することはできません。歯ブラシだけで除去できるブラックは全体の二十五%です。残りの七十五%は歯ブラシでは届かない歯と歯の間、ポケット内に存在します。ここはブラックがたまりやすいため、むし歯や歯周病が進行しやすい場所です。この狭い隙間に入って、歯と歯の間、ポケット内を清掃することができるのはフロスだけです。そこで今回はこのフロスについて説明していきます。



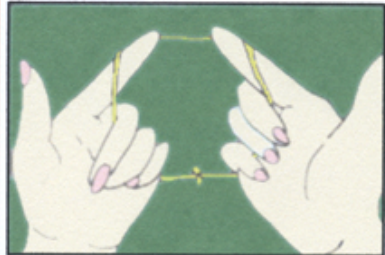
特集
デンタルフロス

フロスの方法には、

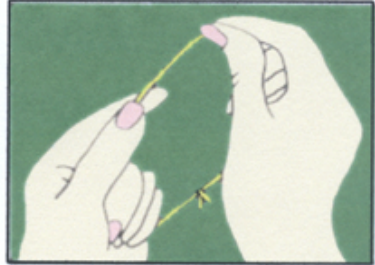
- ★サークル法（フロスで輪を作り使用する方）
- ★フロッサーを使用する方法
- ★フロスを指で巻きつけて使用する方

があります。ここでは基本となるサークル法を紹介します。

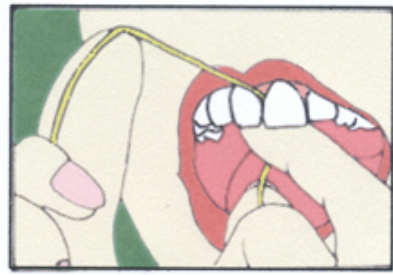
「サークル法」の紹介



①フロスを25〜30cmほどに切って輪にします。



②その輪を、両手の中指・薬指・小指を使って保持します。★短めに（1〜2cm）に持ってピンと張ることが大切です。



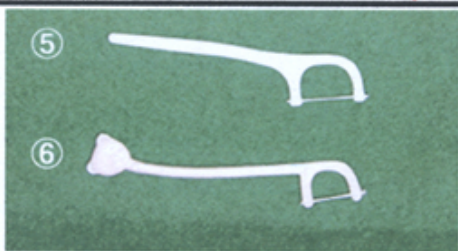
③親指と人差し指でフロスを歯と歯の間に入れ、のぎりをひくように6回ずつ繰り返します。上下に5〜6回ずつ繰り返します。



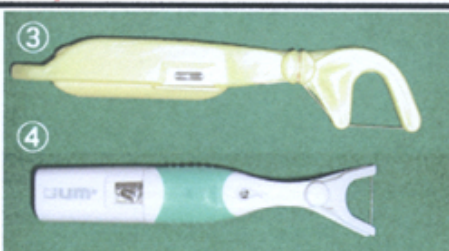
フロスの種類と説明

- ①デンタルフロスを引き出し、必要な長さに切って使用するものです。
- ②グライダーフロスを引き出し、必要な長さに切って使用するものです。歯間が狭く、フロスが通じづらい方に適します。

フロスをして出血する箇所は、そこに炎症があるという事です。その場所をより丁寧にフロッシングして下さい。二〜三日もすれば炎症が治まり、出血しなくなるでしょう。フロスをして引っかけたり、ほつれたりする箇所は、歯石の沈着、むし歯、補綴物（詰め物、かぶせ）の不適合などが疑われます。フロスをする事で、様々な事が判るのです。フロスをピンと張っていないか、たり、力まかせに無理に入れようとすると、歯肉を傷つけてしまうので注意して下さい。慣れるまでは鏡を見ながら焦らず、ゆっくりと行うと良いですよ。



⑤フロスマン
使い捨てのフロスです。
⑥フロスちゃん
子供用の使い捨てフロスです。ネックが曲がるので、奥歯も簡単に出来ます。



③フロッサー
ハンドルがついた清掃具です。中に替糸(約45回分)が入っていて、使用した所は切って捨て、新しい糸を出して、くり返し使えます。中の糸のスペアもあります。
④ワンハンドフロス
Yの字型のヘッドは、奥歯に使用しやすくなっています。中に糸が入っていて、約150回使用できます。

★意見・感想★

コーナー

幸せな出会いこそ歯っぴー

田中 美世枝さん

私が福岡歯科医院とご縁があったのは、二十五年前の事でした。当時私は現職の真只中で、少々歯が痛くても忙しさに紛れた。治療について認識不足でし
受診して、今迄の常識を覆す治療、説明、アフターケア等、更にサロンの思わせる院内の癒しがありました。今は二ヶ月毎の定期健診を楽しんで通っています。多くの方にご幸せな出会いを伝えて下さい。

パースデイカードに対する

お礼文より

Y・Nさん

先日はパースデイカードありがとうございました。七十路を迎えて淋しい気持ちと、少々歳を重ねる幸せを感じています。平素は大変お世話様になり、心より感謝いたしております。歯も最近調子よくなります。歯も願いました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



(撮影・受付 宮本)

歯っぴー

豆知識コーナー③

メタボリックシンドロームについて

＊メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)って何？＊

カロリーの過剰摂取と運動不足により、内臓脂肪が過剰蓄積され、糖尿病などの様々な生活習慣病を引き起こします。これらの症状をメタボリックシンドロームと言います。

これは、歯にも大きな関わりがあるのです。歯周病は糖尿病の合併症と言われています。糖尿病の人は、歯周病に罹患している率が高く、しかも重症化しやすい、むし歯も多く、残存歯も少ないのです。

メタボリックシンドロームを予防することが歯周病の予防にも繋がります。

そのためには...



①バランスの良い食事を(野菜、豆類、繊維質を多く、脂肪分、塩分は少なく。お菓子やジュースなどの糖分の多い食品を摂り過ぎない)☆しっかりと噛んで食べることが大事です。(一口三十回)

②毎日適度な運動をする。
③睡眠、休養を十分にとる。
④お酒、煙草は控える。

メタボリックシンドロームに該当する方

◎ ウエストサイズ

男性 八十五cm以上
女性 七十七〜八十cm以上の方

で、次のA〜Cのうち2つ以上当てはまる方

A 血清脂質

中性脂肪

百五十mg/dl以上

HDLコレステロール

四十mg/dl未満

B 血圧

最高血圧

百三十mmHg以上

最低血圧

八十五mmHg以上

の両方、またはいずれか

C 血糖

空腹時血糖

百十mg/dl以上

皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

福岡歯科医院

〒680-0881
鳥取市米町609
加藤紙店ビル5F
TEL 0857-124-1727
FAX 0857-124-1726
E-mail fuku-y@hal.ne.jp
URL http://www.hal.ne.jp/fuku-y/