

おいかわ歯科 院内新聞 45号

秋の味覚が美味しい季節になりました。
かぼちゃに栗、色々なスイーツがお店に並んでいて、目移りしてしまいますね。
完全に食欲の秋です(笑)
院内新聞45号が出来上がりましたので、ぜひご覧ください。

いつもの歯みがきがワンランク上に!

The 歯ブラシ 選びかた 使いかた



2ページ目にて
院長おすすめ歯ブラシ
ご紹介します☆

フロスに歯間ブラシ、タフトブラシ...

みがき残しを減らすためいろいろ買ってみるけれど、

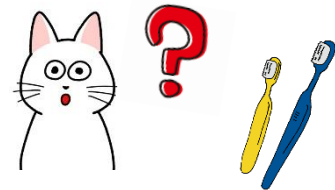
「毎日の習慣にはなかなか定着しなくて...」という方、けっこう多いですね。

子どもの頃から使い慣れていて、自然と伸びるのは、やっぱり歯ブラシ。

だったら発想を転換して、「**すでに生活に定着している歯ブラシでワンランク上の歯みがきになる方法をマスターすればいいのでは?**」ということで、今回は歯ブラシ選びのコツと磨きすぎも防げる上手な使い方を教えましょう。

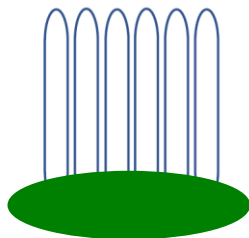
毛先に注目!どちらの**タイプ**を使っていますか?

【歯ブラシの毛先加工は大きく分けるとこの2タイプ!】

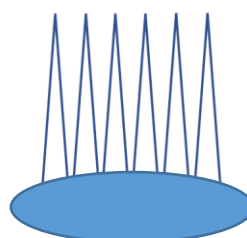


(ラウンド加工)

(テーパー加工)



Or



あなたはどっちの歯ブラシ派?
じつは...
どっちも使ってほしいんです!

両方使えば
いいとこ取りってわけですね!

ラウンド加工の特徴

丸くカットされた毛先で、やさしく安全にお掃除します。歯の広い面や、噛み合わせ面(咬合面)の効率のよいお掃除が得意。へこんだり細やかなところのお掃除はどちらかという
と苦手です。

テーパー加工の特徴

しなやかな毛質で、毛の先端が細く長くなっています。ラウンド加工では届きにくい、狭いところや段差、へこみのあるところに毛先を届かせやすいのがこのタイプの強みです。



次のページに
続きます

フロスや
歯間ブラシが
習慣化しないかた

2タイプを
両方使ってみましょう!

忙しくて
ていねいにみがく
時間がないかた

では、どのように使分けるの?



朝昼夜に使い分けしてみよう!

両タイプの特徴を生かすことでいつもの
歯みがきがワンランクUPします!

お気に入りの歯ブラシに、違うタイプのを加える
だけ。

【歯みがきを1日トータルで考えます】

朝

朝の忙しい時間は、ラウンド加工でザックリ
と歯面全体を。

昼

仕事や授業の合間にサッと食事をすませデ
スクに戻る方も多いのでは?
テーパー加工で歯間をチャチャッと掃除。

夜

夜は両方で。
就寝前のリラックスタイムに丁寧な歯磨きを。
フッ素配合の歯みがき剤を使い、うがいは少量
で。お口にフッ素を残しましょう。
※フロスが苦手な方は、テーパー加工で、歯の表
と裏両面からお掃除するのがおすすめです。



院長おすすめ歯ブラシ

予防先進国スウェーデンで約
70%の方が使用している歯ブラ
シ!テベ独自の特殊製法により、歯
と歯肉に優しいラウンド加工が施さ
れています。白歯部に届きやすいよ
うに先端が細くなった台形状にデ
ザインされています。

ラウンド加工
Tepe コンパクト(360円)



テーパー加工
ライカブルミニ(320円)



ガシャガシャ磨きでもしっかり
磨ける特大ヘッド。歯と歯肉
の接触面が広く、角度や動か
し方を意識しなくても磨きた
い所に自然とブラシが届きま
す。

得意なお掃除の部位が
異なるからなんです。

ラウンド加工の得意な部位

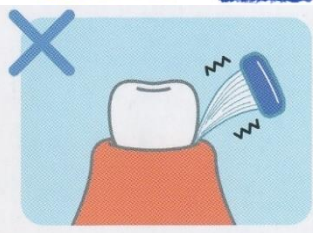


テーパー加工の得意な部位

テーパー加工の
使い方



少し上向きで歯間に毛先を差し入れ、
左右、上下に細かくふるわすように動
かします。こうすると歯ぐきを傷めず
にお掃除できます。裏側からも同様に
お掃除しましょう!



歯周ポケットに毛先を突っ込んでみが
くのはやめましょう。歯ぐきがとても
痛いですし、歯ぐきが痩せて歯根が露
出する原因になります。

ラウンド加工の使い方



力を入れなくても極細毛がしなやかに細
部に届き、しかもコシがあるのでブラ
ークを効率よくかき取ります。



歯面に90度に当て、クルクルと動かしま
す(フォーンズ法)。高密度の極細毛で
気持ちよくしっかりお掃除できます。

過度な歯みがきをしていませんか?

しっかり磨いてくださるのは嬉しい!けれどその歯みがきで、歯を削ったり、歯ぐきを傷め
て痩せさせてしまったりは残念です。歯ブラシ選びやフロスの使い方、歯間ブラシのサイズや
通し方を、歯科衛生士にぜひご相談ください。



Q. 歯ブラシの交換時期は?

A. 歯ブラシの交換時期の目安は1ヶ月です。

歯ブラシは使っているうちに毛にコシがなくなり、毛先が開いたり、クルッと曲がってきます。
磨きたい場所に毛先が当たりにくくなり、当たったとしてもプラークを落とす力は大幅に下がります。
(毛先が開いた歯ブラシは、新品の物よりプラーク除去率が4割落ちるという研究もあります。)ライオン歯科衛生研究所調べ

詳しくはnico 2021.3月号 P12~25「The歯ブラシ 選びかた 使いかた」をご覧ください。

誕生日コメント



8月に誕生日を迎え、今年は2枚Tシャツをいただきました!カーキ色の物とあと一つは、私が好きなパンダがプリントされた物でとても気に入っています。ありがとうございます。技工士 小嶋



今年は院長よりKate spadeのお財布をいただきました。落ちついた色で、お気に入りです。目上の方にお財布をいただくと、金運が上がるのか...大切に使います!!技工士 加藤



誕生日はちょうど休日で、家族とゆっくり過ごせました。大好きなプルトアのケーキでお祝いをしてもらい幸せです。院長から頂いたTシャツとロンティーも素敵でした。生地がさらさらで着心地最高でした。ありがとうございました。受付 仲田



7月の誕生日に院長からピンクゴールドでかわいくて、ステキなスワロフスキーのピアスを頂きました。大切にさせていただきます。ありがとうございます! 歯科助手 小泉



キラキラのボールペンとポーチを頂きました。とても素敵なボールペンなので何を描いたら良いのか迷います。今年の誕生日は休日だったので、家族と食事に行き楽しく過ごしました。受付 井上



全然実感がなく今年は誕生日を迎えることになりました。年をとっていくと特別感がうすれていく感じがしました(笑)院長先生からは素敵なプレゼントを頂き、大好きなチョコレートケーキまで食べてきて、幸せな気持ちになりました。衛生士 助川



新しいスタッフを紹介します😊



いなみ りえ
名前:稲見 理江(歯科衛生士)

出身地:京都府

趣味:着物・美味しい物を食べる

コメント:患者様とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思います。よろしくお願い致します。



号外

CPC含む洗口液 コロナウイルス抑制効果を確認

市販の洗口剤や歯磨剤などに使用される殺菌成分のセチルピリジウム塩化物水和物(CPC)が、コロナウイルスに対して抗ウイルス効果があることが確認されました。CPC製剤によって感染・重症化予防等の効果が期待できます。

当院では感染予防として、治療前にCPC配合洗口剤で口腔内殺菌をお願いしております。ご協力お願い致します。



退職者コメント

4年7ヶ月の間、大変お世話になりました。家庭の事情により、退職となりました。先生をはじめ、スタッフの皆様、担当の患者様には大変よくして頂きました。ありがとうございました。歯科衛生士 壁屋

当院で使用しているのは、**モンダミン ハビットプロ**です。(歯科専売)

※20秒間ガラガラ・ブクブクうがいをお願いします。



スタッフの休日

みんな、お休みの日は何してる？



休みの日は天気が良ければ子供達と公園に行ったりして過ごしています。たまにはのんびり家で過ごしたりする時もあり、そんな日は子供達が好きなブロックで色々な作品を作り見せてくれます。男の子なので車やロボットなどを作る事が多いです。衛生士 河野



10月の連休に、千葉から親戚が遊びに来たので栃木市の出流山へ、お蕎麦を食べに行ってきた。名物は「名代盆ざるそば」で五合、一升などと注文します。舞茸の天ぷらは絶品で舞茸の香りがたまらなくてお蕎麦もどんどん進みます。親戚もとても喜んでくれました。美味しかったです！衛生士 坂巻



10月の休日に鳥取砂丘を旅し、砂の美術館を観覧してきました。年毎に変わる展示物、今年はエジプトがテーマ。神殿やスフィンクス・ピラミッド・猫の神様「バステト」など現物そのままに砂で再現され、とても見事でした。歯学部学生の頃、石膏のブロックから彫刻刀1本で歯の形を削り出す「歯型彫刻」という課題に汗した日のことを思い出しました。Dr 野中



院長参加講習会、学会など

(令和4年6月・7月・8月・9月)

- | | |
|--|------------------------------------|
| 6/3・4 第65回春季日本歯周病(リモート参加) | 7/19 C.T インプラント学会(京セラ) |
| 6/7・5 介護認定会議 | 7/28 保険指導講習会 |
| 6/9 住友ベークライト健診
県歯役員会→県歯広報委員会→
ティー、ディー、エイ総会 | 8/4 県歯広報委員会
3歳児健診(平石地区市民センター) |
| 6/12 日本口臭学会(Web参加) | 8/18 県役員会 |
| 6/14 宇歯1班(班会議) | 8/19 歯周病健診(保健センター) |
| 6/19・6/26 後期高齢者歯科健診
(低栄養)(オーラルフレイル)講習会 | 8/28 ヨシダネクストビジョンユーザー会 |
| 6/23 宇都宮南高等学校(学校歯科健診)2回目
県歯代議委員会 | 8/31 舌圧測定、オーラルディアドコキネシス
(院内勉強会) |
| 6/29 ICOI インプラント学会(リモート講習会) | 9/6 介護認定 |
| 6/30 日本歯科医師会政連総会 | 9/8 県歯常務会→保険委員会→広報委員会 |
| 7/7 郡市会長会議 | 9/15 県歯役員会→花王と研究打合せ |
| 7/10 もぐもぐ日記(クリニコ)及び
GC(リモートセミナー) | |
| 7/13 3M接着歯学(院内勉強会) | |
| 7/14 県歯役員会 | |
| 7/17 院内感染防止対策
「か強診」「外来環」他講習会 | |

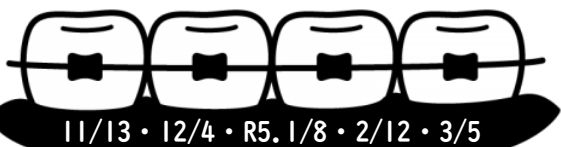


3M 接着歯学勉強会



舌圧測定勉強会

◆矯正日◆



11/13・12/4・R5.1/8・2/12・3/5

〈 年末年始のお知らせ 〉

令和4年12月29日午後から
令和5年1月3日まで休診となります。
1/4(水)より診療です。
よろしく願い致します。



新しく導入した舌圧測定器です。
興味のある方はスタッフまで。

11/30(水)休診・12/1(木)診療(臨時交換)