

すみれ 通信



2017年
10月号

10月31日はハロウィン。最近では仮装をしてハロウィンパーティーをする方も多いのではないのでしょうか？さて、みなさんはなぜハロウィンで仮装をするのかをご存じですか？

ハロウィンの起源は、古代ケルト人が行っていた「万聖節」という行事だと言われています。万聖節は11月1日。古代ケルトではこの日からが新年であり、その前日の10月31日は一年の終わる日と考えられていました。そして、年が明ける前の10月31日の夜には、死者があの世界からこの世に舞い戻って来ると信じられていたのです。その際、死者と一緒にこの世にやって来てさまよい歩く魔物に魂を取られることを恐れ、人間だとバレないように、ドラキュラやお化け、魔女やゾンビなど、怖い魔物の仮装をするようになったのだそうです。

日本ではもともとコスプレが盛んだったので、そこに目を付けた大手テーマパークが、ハロウィンイベントを仕掛けたことで人気に火がつき、今ではなくてはならないイベントの一つになっていますね。

お子さんにとってはお菓子がもらえる楽しいイベントでもあります。でも、お菓子を食べた後に歯を磨かないでいると虫歯になってしまいます。食後は、しっかりと歯を磨きましょうね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ

新宿；リニューアルオープン！

9/7（木）～新ビルにて開業しております！

築地；再診のご予約もLINE予約可能になりました!!ぜひご利用ください！



各院、お子さまの診療もしております。ご家族の訪問診療のご要望がございましたら、スタッフまでお問合せください。

再診のご予約も可能になりました！

すみれ歯科新宿御苑前クリニック

9/7(木)
新規開業!!

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

診療日
月～木
土日・祝日

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日
月～土

TEL 03-3248-4618


中央区築地2-4-10 SA テンハウス3F

日比谷線 築地駅 徒歩3分
有楽町線 新富町駅 徒歩2分

業界初
LINE予約
築地

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科築地



すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

診療日
月～土

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5
小岩メディカルセンター5F

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

すみれ歯科小岩

すみれ歯科日本橋クリニック

診療日
月～金
土

TEL 03-3351-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

Web登録で簡単予約できます！

すみれ歯科日本橋

あなたの歯磨きは大丈夫！？歯磨きの疑問

秋は美味しい食べ物がいっぱい。自分でできる虫歯予防といえば歯磨きですよね。歯磨きはお口の中にある歯垢（プラーク）を取り除くための行為です。基本をしっかり踏まえて見直してみましょう。

★歯ブラシの代え時は？

1か月を目安に代えてください。毛先が開いてきていなくても、毛のコシは弱くなっています。基本的に、歯ブラシが当たっているところしか汚れは取れません。良い状態の歯ブラシで磨くこと、できるだけ歯のすみずみに歯ブラシを当てることが、歯の汚れを確実に落とすコツです。

★デンタルフロスも使用したほうが良い？

皆さんはデンタルフロスを使用していますか？歯ブラシでのブラッシング後に、フロスで歯の間を掃除すると、歯垢除去率が約30%アップします。デンタルフロスを使用し、歯と歯の間の歯垢（プラーク）もしっかりかき出しましょう。



★歯ぐきが痩せてきた気がする。考えられる原因は？

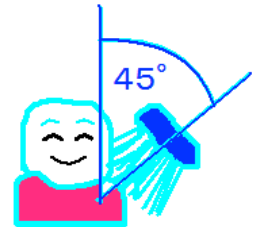
堅い歯ブラシの使用や、強すぎるブラッシングが歯ぐきを退縮させる主な原因です。歯周病やかみ合わせが原因の場合もあります。歯茎からの出血など、思い当たる方はすぐに受診してください。

★虫歯になりやすい3箇所の汚れを意識しよう

虫歯になりやすい場所は、「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「奥歯のかみ合わせ」の部分です。「歯の間」や「歯と歯肉の境目」は、特に虫歯菌を含む歯垢（プラーク）がたまりやすい場所です。

歯の表面を何度も磨くのではなく、「歯と歯の間」の汚れを落とすことを意識しながら磨きましょう。歯ブラシの角度を45°にして磨くと、「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」に毛先が入り、汚れが落ちやすくなります。

ただし、隅々まできれいに磨いているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯肉の間など、どうしても歯ブラシだけで取れきれない汚れが残ります。また、歯に付着した歯石は歯磨きでは落とすことができません。そのため、3か月に1度は歯科医院でPMTCを受け、プロの手でお口を徹底的に掃除してもらいましょう。



★歯磨き粉のつけすぎと、うがいのし過ぎに注意

歯磨き粉をたっぷりつけて磨くと、口内がすっきりとして気持ちが良いですが、実際は歯磨き粉が泡立つだけで、しっかりと磨けていないことがあります。歯を磨くためには1cmくらいの量で十分です。

うがいは、口にコップ3分の1程度の少量のお水を含んで、ぶくぶく口のなか全体に行き渡らせてから吐き出します。フッ素成分を残すため、1回だけにしましょう。



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

