



# やまもとファミリー歯科医院

〒614-8364 京都府八幡市男山松里 13-1

〔電話〕 075-983-8241

[www.family-dc.net](http://www.family-dc.net)

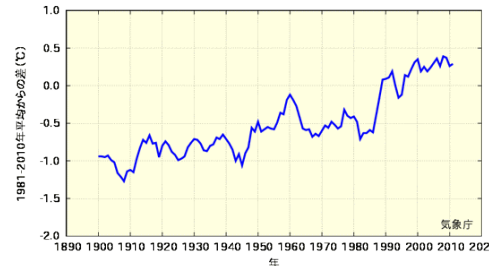
医院内新聞 Vol.10

平成26年8月発行

## ◇ ごあいさつ ◇

皆さま、こんにちは。祇園祭も終わり猛暑の夏真っ盛りです。毎年思うのですが、昔もこんなに暑かったのか?!ということです。気象庁によりますと、明治31年以降では100年あたり約1.1℃の割合で上昇し、熱帯夜や猛暑日は増え続けているそうです。

このデータを踏まえ、100年後・200年後のことを考えるとゾッとします。地球温暖化について、今の私たちに何ができるのか、真剣に考え行動に移すときなのかもしれません。



## ◇ お盆期間の診療時間変更について ◇

8月11日(月)～18日(月)は午前診療のみとさせていただきます。

8月19日(火)以降は、通常通り診療させていただきます。患者様にはご迷惑をおかけいたしますがご了承くださいませようお願いします。

なお期間中、歯科医師・歯科衛生士ともに交替で出勤させていただきます。

## ◇ 院長診療休診の予定 ◇

平成26年8月2日(土)～3日

平成26年8月22日(金)～25日(月)

・・・アメリカ口腔インプラント学会 MaxiCourse 出席のため

## ◇ 医院休診のお知らせ ◇

平成26年8月7日(木・午前)・・・院内研修のため

平成26年9月12日(金・午前)・・・院内研修のため

## ◇ 歯磨きの目的 ◇

歯みがき！歯みがき！とよく言われますが、では一体なぜ歯磨きをしなければならないのでしょうか。まず歯みがきの目的は①歯垢をとる②歯茎のマッサージです。歯垢(歯の垢)をとれば口臭もなくなりむし歯や歯周病にかかりにくくなります。また歯茎のマッサージは血行をよくし、細菌に対する抵抗力を強くします。

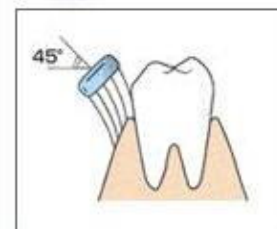
## ◇ 歯の正しい磨き方 ◇

歯の磨き方といっても、ローリング法・フォーンズ法・スクラッピング法・バス法等があり、きちんと磨いているつもりでも、人によって癖があり実際約85%しか磨かれていません。この歯磨きの癖は、歯科衛生士に診てもらえればすぐにわかります。不安な方はぜひ一度、当院歯科衛生士にご相談ください。

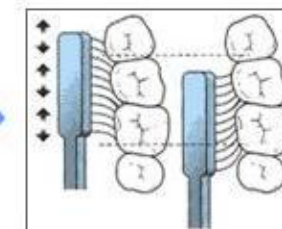
## ◇ 歯を磨くタイミング ◇

むし歯の原因である歯垢が歯に付着するのに約8時間、歯垢が固まり、歯ブラシでとれなくなるのに約24時間かかります。なので1日1回徹底的に歯磨きを行えばむし歯は防げます。しかし1回の歯磨きで歯垢を完全に取り去るのは難しいため歯磨きはできる限り毎食後に行ってください。昼間は唾液の分泌がさかに行われ、細菌の繁殖を抑えますが、寝ているときは唾液の分泌量が著しく低下し、細菌の活動が活発になるため、就寝前は必ず磨くようにしましょう。

### バス法



45°の角度でブラシを当てる。ブラシの毛先を歯と歯茎の間に当てるのがポイント。



軽く歯茎を圧迫しながら、細かく前後に振動させるのがポイント。毛先がほとんど動かない。



前歯の裏側は歯ブラシのかかとを使ってよい。