



は 歯っぴいだより

2023年
6月号



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

今年の標語は、『手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで』です。

人生 100 年時代と言われるようになりました。

しかし、大切なのは健康的に過ごすことです。

お口は健康の入り口と言われるように、口腔内を健康にすることは全身の健康維持につながります。

これを機に、日頃の口腔ケアや食生活などを見直してみてくださいね。

また、梅雨になると、湿度・気温がともに高くなり、細菌が増殖しやすくなります。

毎日使う歯ブラシも、不潔にすると一月ほどでカビが生えてきます。

きれいに洗って風通しのよい場所に保管しましょう。

そして、できるだけ月に一度は交換しましょう。



ナイトガードで安眠！

「虫歯じゃないのに奥歯が痛む」「歯の表面がすり減って、すごくしみる」 最近もっとも多い相談の一つです。

このような人は、夜、無意識に噛みしめたり、歯ぎしりをしている可能性があります。

ナイトガードは、寝るとき付けて痛みや症状を和らげる装置です。

保険診療でできますので、お気軽にご相談ください。



やさしい 痛くない わかりやすい歯医者さん

 **三浦歯科医院**

帯広市西19条南3丁目17-10 大谷高校前

診療予約は
お電話で！



0155-36-6488



三浦歯科 帯広

検索



保険診療・自費診療にクレジットカードがご利用いただけます
カードの種類は、おたすねください

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～6:30	●	●	×	●	●	●
休診日：日曜・祝日	● 4:30 まで					

歯みがき Q&A!

6月は歯医者でお口のチェック!

☆ 最近歯ぐきが減ってきた、歯が長くなったような気がする!

硬い歯ブラシを使っていたり、ブラッシングの力が強すぎたりすると、歯ぐきが退縮してしまう恐れがあります。

普段から磨く力が強めの方や、急いで磨く癖のある方は、「やわらかめ」の歯ブラシで丁寧にマッサージをするように磨くように心がけましょう。

歯周病やかみ合わせなどの原因でも、歯ぐきが下がってくる場合があります。

歯ぐきの退縮が気になったら、進行を止めるために、早めに歯科医院で検査を受けましょう。

☆ どんな歯みがき粉を使えばよい?

最近では、さまざまな種類の薬用歯みがき粉が販売されています。

知覚過敏や歯周病、ホワイトニングなど、お好みの症状に合わせた歯みがき粉を使用して大丈夫です。

また95%の歯みがき粉にフッ素が含まれており、虫歯の予防効果があります。

しかし、歯みがき粉は補助的なものなので、それだけで虫歯や歯周病が治るわけではありません。いつも時間をかけて丁寧に磨くよう心がけましょう。

☆ デンタルフロスや歯間ブラシは必要?

歯ブラシでの歯みがきでは、歯垢は約60%しか取れないと言われています。

歯ブラシが届かず、虫歯になりやすい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

デンタルフロスなどを使用すると約90%の歯垢を取り除くことができるので、歯と歯の間の虫歯や歯周病の予防にとっても効果があります。

最低でも1日に一回は、歯間のお掃除をしてください。

歯肉が後退し、歯の隙間に歯間ブラシが入る方、ブリッジを装着している方は、サイズに合った歯間ブラシを、お子様や健康な歯ぐきの方は、デンタルフロスを使用しましょう。



☆ 歯みがきをすると血が出る場合は!



歯を磨くと血が出るのは、歯肉炎や歯周病のサインです。

できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

歯ぐきが痛くてブラシがあてられない、赤く腫れているなどは、細菌が活動している証拠です。

歯周病は歯と歯ぐきの中の歯石を除去しなければ治りません。

素人判断は禁物です。

歯科医師や歯科衛生士の指示に従って、やさしくブラッシングをしましょう。