



# は 歯っぴいだより

2019年  
8月号



## ラジオ体操で虫歯予防？

8月に入りました。夏休みの風物詩と言えばラジオ体操ですね。1930年以来、「夏休みであっても子ども達が規則正しいリズムで生活を行えるように」ということで、全国各地の学校で夏休みの朝にラジオ体操を行う習慣が広まりました。

最近の研究結果で、小児が夜型の生活を送っていると虫歯のリスクが高まることが分かりました。同様に、就寝時刻や夕食時刻が遅い子や、夕食を決まった時刻に食べない子も、虫歯のリスクが高いそうです。

子ども達だけでなく、大人の皆さんも是非ラジオ体操に参加して、規則正しく夏休みを過ごしましょう。また、虫歯があるお子さんは、学校が始まって忙しくなる前に歯科医院にご来院くださいね。

## 開院記念イベントの1か月！

今月は、1年の中でも特別な1か月。  
待合室の自己紹介(8/17まで)と診療台モニターの写真  
患者様へ、日ごろの感謝を込めて  
すべてスタッフの手作りで完成しました。  
白衣も、イベント用の元気の出る色でお出迎えです！



## 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

住 所 帯広市西19条南3丁目17-10 大谷高校前  
電 話 0155-36-6488  
ホームページ [www.miurashika.jp](http://www.miurashika.jp)

「三浦歯科 帯広」で検索  
診療科目 一般歯科、小児歯科、審美歯科、ホワイトニング  
予防検診、レーザー治療、かみ合わせ、フッ素塗布

NC **NCおびひろ** 日専連ジェミス



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時30分まで						

8月11日(日)~13日(火)、15日(木)は休診 14日(水)は通常診療

# 歯みがきを見直そう！

## あなたの歯ブラシ、大丈夫！？

### ☆ 歯ブラシについて

#### ■ 歯ブラシの種類

歯ブラシには沢山の種類があります。自分にあった歯ブラシの種類を歯科衛生士に相談しましょう。ブラシの堅さ柔らかさ、ヘッドの大きさ、歯間ブラシなどの補助歯ブラシなど、歯や歯ぐきの症状にあわせて使い分けましょう。

#### ■ 歯ブラシの交換時期

毛先がひらいたら交換時期だと思っている人が多くいらっしゃいますが、毛先に関係なく、一ヶ月経ったら交換しましょう。虫歯菌を磨く歯ブラシには、お口の中の無数の細菌が付着しますが、それを水洗いだけで落とすことは出来ないからです。歯ブラシの交換を忘れないよう、毎月決まった日を『歯ブラシ交換デー』とし交換してはいかがでしょうか。

### ☆ 歯磨きについて

#### ■ 歯磨きはいつする？

歯磨きは、朝起きてすぐに1回、そして毎食後3分以内に一日3回行うのがベストです。睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、虫歯菌が活発化するので就寝前は念入りに。きちんと歯を磨いているつもりでも意外に磨けていないのが、奥歯のかみ合わせ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間です。重点的に磨きましょう。



#### ■ 歯磨き粉の種類は？

フッ素入りの物がお勧めです。日本の歯磨き粉の90%以上はフッ素が含まれています。界面活性剤が入っている歯磨き粉は、泡立ちやすく磨いた気になってしまうので、3分間は磨く習慣をつけましょう。

#### ■ 液体歯磨きや洗口剤を使おう！

**液体歯磨き(テントルリス)**：練り歯磨きの代わりに使うもので、液体なのでお口の中の隅々までいきわたる特徴があります。歯磨きの前に使ってから歯を磨きます。洗口液ではないので歯磨き後はお水で口をすすいでください。

**洗口剤(マウスウォッシュ)**：歯磨きとは関係なく、お口の中をすっきりとさせるものです。歯磨きの仕上げとして使用したり、お口の中がすっきりしない時に使いましょう。使用后、お水で口をすすぐ必要はありません。

#### ■ テントルフロスと歯間ブラシ

デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助歯ブラシは、歯ブラシでは届かない歯垢を取り除くことができます。人によって合う道具や大きさは異なりますので、当院の歯科衛生士にご相談ください。

