



歯ブラシはいつ新しくするもの？



先日久しぶりに会った友人と話していた時のこと。その友人に会うのは1年以上ぶり、前に会ったときに歯ブラシをプレゼントしていました。

その友人、私の顔を見るなり「あの歯ブラシ、すごく使い心地いいよ～」と言うので、「いつから使ってるの？」と聞くと、前回会った直後からずっと使っているとのこと。「歯ブラシは定期的に変えなきゃだめだよ」と話すと「えっ？歯ブラシって毛先が開くまで使っていないじゃないの？」とかなり驚いた様子でした。

さて皆さんは歯ブラシをどのくらいの頻度で新しいものに交換していますか？私の友人のように、歯ブラシの毛先が開いたら汚れを落とす効果が激減するから、そうなたら交換しないといけないうのは何となくご存知の人も多いでしょう。それなら毛先が開かなかつたら、いつまでも使えるのでしょうか？
答えは「No」です。

歯ブラシの交換時期は使い始めてから1か月後です。1か月も使うと歯ブラシの毛の弾力が失われ、歯垢を落とす力が70%くらいに落ちてしまうのです。逆に1か月経つ前に毛先が開いている、という人は力を入れて磨き過ぎていると思われる。

歯の汚れを落とすのに重要なのは歯磨き粉よりもむしろ歯ブラシです。歯についた汚れ＝歯垢は歯ブラシで掻き取ることで取り除かれるのです。

きれいな歯は歯ブラシから。こまめに歯ブラシを替えて、美しい歯を保ちましょう!!

矯正の豆知識

『歯ぎしり』って治りますか？～その1



「矯正治療をしたら『歯ぎしり』しなくなりますか？」と聞かれることがあります。ということで、今回から歯ぎしりについて書きたいと思います。

そもそもなぜ『歯ぎしり』をするのでしょうか？人間はストレスをうまくコントロールするために、いくつかの方法を身につけています。その1つが『歯ぎしり』です。

『歯ぎしり』といえば寝ている間に上下の歯をぎりぎりさせることがイメージされやすいですが、実は歯ぎしりにも種類があって、ぎりぎりさせる「グライディング」のほか、上下の歯をカチカチ強く当てる「タッピング」や、グーッと食いしばる「クレンチング」も歯ぎしりの一種です。

健康な人でも多少は歯ぎしりをしますが、長時間にわたると起きた時に疲労を感じたり、いろんな弊害をもたらしたり、と問題になってきます。(次号へ続く)

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!



ビタミンCとコラーゲン繊維

コラーゲン繊維は歯ぐきの大切な構成要素のひとつで、歯ぐきには欠かすことのできない成分です。歯と歯ぐきと歯槽骨を結びつける役割も果たします。

歯周病になると歯ぐきのコラーゲン繊維が壊れて歯ぐきが腫れたり出血したりするなどの症状が現れます。

ビタミンCは「コラーゲン合成促進効果」により、壊れたコラーゲン繊維の再生を促進し、歯肉炎を予防します。

コラーゲンとビタミンC、どちらも歯ぐきの健康を維持するのに欠かせない成分なのです。



必見!!
じゅん先生の
ブログ

歯に関する情報やクリニックの裏ネタ満載!!

芸能人じゃなくても歯は命

検索



オカダコラム

『橋洗い』

中央区には土佐堀川、東横堀川、道頓堀川と「水の回廊」を形成する3つの川が有り、区内にかかる橋は、35橋あります。現役の橋としては大阪市内最古の本町橋。歴史あるこの橋は、豊臣秀吉が大坂城築城に際し、外堀の東横堀川を開削したのと同時期頃に架けられたと考えられています。現在の橋は、大正2年、本町通が市電第三期線事業で拡幅された時に架け換えられたもので、鋼アーチで石造りの橋脚はルネサンス風の重厚感ある橋となりその後、昭和57年に大規模な補修が行われました。昨年からは歴史ある橋や川という資源を活かすため、区役所と住民の協働で橋の清掃(橋洗い)を行っています。機会があれば、橋洗いに参加してみたいはいかがですか？

世間の話あれこれ

『古典芸能×近代建築で船場を遊ぼう!』

11月24日まで、大阪の歴史と文化が集約された船場のまちで、古典芸能と近代建築を楽しむ5つのイベントが開催されています。この機会に船場の歴史と伝統に彩られた古典芸能の魅力に触れてみませんか？
みんなでうたう能公演「船場でうたい隊2013」や船場や近代建築をテーマにした新作講談の上演、船場のまちや文楽「心中天網島」の舞台を講談師や落語家の案内で巡るまちあるきやクルーズツアー、船場の今昔や船場クイズラリーなど、盛りだくさんのイベントが行われます。参加には応募が必要なものもありますので、詳しくは大阪市役所ホームページや住まい町づくりネットをご検索下さい。



今月のじゅんじゅんがお届けするこいっや～完璧に趣味の世界ですわ～

小野不由美「十二国記」シリーズ
10年くらいまでにNHKでアニメ放送されていたのを偶然観てから、すっかり気に入ってしまった作品。しばらく忘れていましたが、昨年新刊が発売になり、あらためて読み返しています。天命や生き方についても考えさせられ、読み出したら止まらない、オススメ作品です!



今月の一言

我々が我々の運、不運をつくる。
そして我々はこれを運命と呼んでいる。
ベンジャミン・ディズレーリ (政治家)

ご近所さん 本町界隈のお店

今月は患者H. Kさんお気に入りのお店

ダイニングカフェと雑貨のお店 martha
阿波座にあるお店でHPを覗いてみるとかわいいう雑貨とおいしそうな食べ物がたくさん載っていました。私も機会があれば、ぜひ行ってみたいな一軒と思っています。
〒550-0002 大阪市西区江戸堀3-8-16
TEL: 06-6446-2314
OPEN: 9:30~23:00

