



秋が深まり、海の幸も山の幸もおいしくなりました。まさに食欲の秋！果物も豊富、新米もでてきます。焼き芋も捨てがたいですね。といっても旬のものを食べるには、まずお口の健康が大切です。みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。

ところで白身の王様、ヒラメやカレイもこれから冬にかけて美味しい季節を迎えますが、みなさんはカレイとヒラメの見分け方をご存知ですか？そっくりでわかりにくいですが、「左ヒラメに右カレイ」の言葉通り、おなかを手前にしたときに左側に顔があるのがカレイで、右側に顔があるのがヒラメといわれています。ところが「又マガレイ」は、左側に顔があるそうなのです！わかりにくいですね。

では、顔の向きで見分けがつかないなら、どこで見分けるのでしょうか？実は「顔と歯」です。ヒラメはイワシやサバを食べているので、大きく裂けた口の怖い顔をしています。また、歯も鋭く尖っています。カレイはおちょぼ口のかわいい顔で、イワムシやゴカイを食べているので、歯は小さいのです。それぞれの食べ物の差が、顔と歯の違いなのです。

そんな旬の食材をバランスよく食べ、健康で丈夫な歯を育てましょう。



~~~~~ 患者様アンケートのご紹介 ~~~~いつもありがとうございます

いつも思いますが、先生が優しい。痛くない。衛生士さん達の対応がとても良い。他の歯医者さんは、助手の方がいますが、全員が衛生士さんなので進みも早い。色々聞けたので良かったです。また、お褒めします さん

スピーカで調度良いです。最後まで通えたので非常に満足しています。T-ジ。もう少しいろいろ聞きたかったのですが、忙しいと思う。T-ジ。質問できず残念です。

改善の方が良いので教えて頂きたい。お礼の言葉をくださりありがとうございます。本業に帰られた。治療が一方通行ではなく前向きな治療方針が大変良く理解できました。

親切でやさしいお声で、うたを聞きせたい対応で安心しておまかせできる。ありがとうございます。歯型とりやレントゲンのときなど奥にはおまかせと苦手を交えておまかせとお願い。



# 歯ブラシでは届かない汚れ

## ★歯磨きだけでは汚れは落ちていない!?

普段の歯磨きだけでは、歯と歯の間や歯周ポケットまでブラシが届かず、お口の中のプラーク（歯垢）は60%くらいしか落ちていません。プラークはバイ菌の塊です。そのままにしておくと90日程度で為害性が出て、虫歯や歯周病が発症するのです。

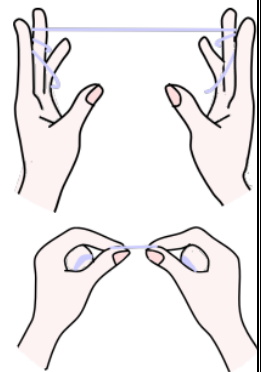


歯ブラシの届かない場所の汚れにはデンタルフロスでの掃除が有効です。歯と歯肉の健康を保つために、毎日の歯磨きにプラスしてフロスカケアを習慣にしましょう。

## ★デンタルフロスの使い方

- 1、40センチくらいまで糸をだし、指にくるくる巻きつける。手軽にフロッシングができる柄のついたタイプのデンタルフロスもお勧めです。
- 2、前後にスライドさせながら、ゆっくり歯と歯の間に挿入する。（勢いよくすると歯ぐきを傷つけてしまうかもしれないので注意してください。糸の間隔を短くするのがポイント！歯の間だけでなく、斜めにして隅っこの汚れも落としましょう）
- 3、一度汚れをとったら、フロスの場所を移し次の場所をお掃除しましょう。
- 4、全ての歯の掃除が終わったら軽くうがいをして汚れを洗い流します。  
フロスは、歯磨きの後にかけるのがおすすめです。

### フロスの持ち方



## ★使用の注意点

- 1、フロスをかけたら血が出た  
使い初めは歯ぐきから血が出る人がいます。それは、歯ぐきが炎症を起こしていて炎症部から出血するからです。歯周病対策用の薬用歯みがきを使って歯みがきをして、根気よくフロスを続けると次第に炎症がおさまり徐々に出血しなくなってきます。ただし、2週間以上たっても歯茎の腫れが収まらず出血が続くような場合には、痛みがなくても早めに歯科医院へお越しください。処置が必要な重い歯周病にかかっていたり、歯周ポケットのなかに歯石がついている可能性があります。
- 2、フロスが引っかかったり切れる  
フロスが歯と歯の間に引っかかったり切れたりする場合には、その部位に虫歯があったり、合っていない詰め物や被せものが入っていたりすることが考えられます。悪化させないために、できるだけ早く診せていただいて処置をする必要があります。すぐにご来院ください。
- 3、歯と歯の隙間が大きい  
歯と歯の間が広く、フロスがスカスカの場合には歯間ブラシをお勧めします。ただし色々な種類があります。大きすぎる歯間ブラシを使うと、かえって歯や歯ぐきを痛める恐れがあるので、お手数でもご来院のうえ、歯科医師または歯科衛生士にご相談ください。  
毎日の歯磨きとフロスカケアに加え、3～4か月に1度は歯科医院でプロの口腔ケアを受けましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

