



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。



皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。1月12日は成人式です。多くの20歳を迎えた女性が振袖を身にまとい、成人式を彩ります。見ているだけでも華やかで素敵ですよ。

振袖が誕生したのは江戸時代のことで、若い女性が着る和服の袖丈が次第に長くなったことが始まりだそうです。時代が立つにつれどんどん袖丈が長くなり、華やかに見えるようになった半面、日常生活には邪魔になり、普段着としては着用されなくなりました。その後、明治時代以降になって、未婚女性の正装として定着したそうです。



女性から男性に思いを伝えるのがタブーと言われていた江戸時代には、舞子や芸者、踊り子たちは、袖を振ると愛情を示す、袖にすぎると哀れみを請うサインとしていました。これを未婚の女性たちが真似し、男性からの求愛に対し、「好き」と伝えるときは袂を左右に、「嫌い」と伝えるときは袂を前後に振って意思表示をしました。それが現在でも残り、恋愛関係で「振る」「振られる」という言葉を使うそうですよ！せっかく写真に残る成人式、ホワイトニングをして素敵な笑顔で迎えてみてはいかがでしょうか？

### すずき歯科医院からのお知らせ



1月の休診日【日曜・祭日以外】は  
8・15・22・29日です。

成人式、ホワイトニングをして素敵な笑顔で迎えてみてはいかがでしょうか？

~~~~~

## 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

ひとつ、ひとつ丁寧に説明があり、何の不安もなく治療に来ることが出来ました。

いたっていたアパタイトのおかげで痛みもなくなってきました。

今までの歯科医院とは全然違います。

これからもよろしくお祈りします。

約20年ぶりの通院となりました。

昔のイジとは違い、技術の進歩を感じた。対応も丁寧で安心できました。

今後も定期的に通院で歯を残して

いよいと考えるまで

先生はじめスタッフが適切に説明してくれ、安心して治療を受けられた。定期検査は(半年後)連絡あります。

バックナンバーは、ホームページをご覧ください。

すずき歯科 伊勢崎

検索



## 歯みがきについてQ & A No.2

### 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。歯ぐきが退縮して、歯ぐきの根っこが見えてしまっている場合は、知覚過敏が起きたり、むし歯になりやすくなります。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。

### どんな歯磨き粉を使えばよい？

最近では、さまざまな種類の薬用歯磨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磨き粉を使用して大丈夫です。また95%の歯磨き粉にフッ素が含まれており、むし歯の予防効果があります。しかし、歯磨き粉は補助的なものなので、それだけでむし歯や歯周病が治るわけではありません。また、ミントなどの香りの泡立ちの良い歯磨き粉は短時間ですっきりしてしまうので、磨き残しがあっても歯磨きを終わらせてしまいがちです。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？

歯ブラシでの歯磨きでは、歯垢は約60%しか取れないと言われています。歯ブラシがとどかず、むし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にご来院ください。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間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。歯科医院で処置を受け、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。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

