

# 伊藤歯科クリニック デンタルニュース

# 2011年

# 12月号

# DENTAL NEWS

気がつけばもう12月、町のイルミネーションがクリスマス一色になってきました。サンタクロースといえば赤い衣装に真っ白な髭がトレードマークですが、皆さんはなぜサンタクロースがこのような姿なのかご存知ですか？サンタクロースは4世紀頃に実在した守護聖人・聖ニコラスの伝説が起源とされており、1800年頃にはクリスマスに欠かせないキャラクターとして知られていました。しかし、その起源については様々な説が語られていて、サンタクロースのイメージは様々な姿をとっていたそうです。1931年にザ・コカコーラ・カンパニーが、クリスマスキャンペーンで、真っ白な髭をたくわえ、赤い衣装を着た太ったおじさんの広告を作ったところ、そのイラストは人々の心を捉え、世界中に広がり、今のサンタクロースのイメージが定着したそうです。もしかすると皆さんの家に来るサンタクロースは、赤い服を着ていないかもしれませんね！クリスマスといえばプレゼント。今年のクリスマスには、大切な人に音波歯ブラシや携帯用の音波歯ブラシをプレゼントしてみてもいいかもしれませんか？

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



自分にあった歯ブラシを探そう！



## 伊藤歯科クリニック

住 所 大阪市淀川区東三国5-1-1 近藤ビル2階  
電 話 06-6396-5566  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診、往診 CT完備  
交通手段 地下鉄御堂筋線 東三国②番出口徒歩すぐ

歯医者さんのきれいな方でも安心して来院してください。痛くない歯科麻酔で楽に歯科治療ができますよ！まずはお電話をしてください！

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:00 ~12:30
午後	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	14:00 ~17:00
休診日：日曜・祝日・						

## 歯ブラシの種類

最近、電気屋さんへ行くと沢山の種類の電動ブラシが並んでいます。100円ショップで売っている電動歯ブラシや、本のおまけとしてついてくるものまであります。今回はそれぞれの歯ブラシにはどんな特徴があるのかご紹介したいと思います。歯ブラシ選びに役立てば幸いです。



### ★歯ブラシの種類と特徴

#### ・手動歯ブラシ

手で磨くタイプの歯ブラシです。ヘッドの大きさや硬さ、カットの仕方など、様々な種類があるので、自分の好みやお口の形にあわせて歯ブラシを選ぶことができます。お勧めは、ヘッドが小さくネックはまっすぐなもので、毛は平らで毛先はテーパード加工のものです。

#### ・電動歯ブラシ

電動歯ブラシとは、モーターでブラシを回転、振動させて動く歯ブラシのことです。電動歯ブラシの振動は毎分 2,000～3,000 回程度です。手で磨くよりも高い洗浄効果が期待できます。ただし、あまり安価なものは歯質や口腔内を傷つける恐れがあります。信頼できるものを選んでください。

#### ・音波歯ブラシ

音波歯ブラシは毎分 3 万回以上の高速振動をします。そのためブラシの毛先を歯に当てるだけで手磨きの何倍も磨くことができます。また、毛先の届かない歯周ポケットの歯垢も音波振動で落ちる優れモノです。音波歯ブラシの振動は唾液など水分を介して伝わるので、使う前にブラシを濡らしてからお使いください。最近は携帯用のものも販売されています。お出かけ先でも短時間に歯磨きできるので重宝ですね。



音波歯ブラシ

#### ・超音波歯ブラシ

超音波とは人間の耳に聞こえる音波よりも高い振動数（20,000Hz 以上）の超音波を使って発振するのが超音波歯ブラシです。ブラシの振動が毎分 120 万回もあり、プラークを分解し破壊します。超音波なので音は静かですが、手動歯ブラシと同様に手を動かして磨く必要があります。

### ★自分に合った歯ブラシを使おう！

上手にブラッシングが出来る人は、手動歯ブラシでも虫歯予防の効果は十分にあります。しかし矯正をしている人、忙しく歯を磨く時間を十分に取れない人、手を動かすのが困難な人などには音波歯ブラシが勧めです。これらの歯ブラシのメリットは、歯磨きの時間を短縮したり、プラークを分解するだけではありません。音波歯ブラシで歯を磨くと、歯ぐきがむずむずとむず痒くなります。これは歯ブラシの振動により、歯ぐきの血行が良くなるからです。血液の循環が良くなれば、歯ぐきの組織が活性化し、歯周病の予防にもなります。また、音波歯ブラシを使うと唾液がたっぷり出るので、ドライマウスの傾向のある方にもお勧めです。

自分のライフスタイルに合った歯ブラシを見つけ、楽しく虫歯や歯周病を予防しましょう。



# 伊藤歯科クリニック

