



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

1月2日は『月ロケットの日』。1959(昭和34)年のこの日、ソ連が世界初の月ロケット・ルーニク(ルナ)1号の打ち上げに成功した日です。当時は特別な訓練を受けた宇宙飛行士しか宇宙には行けませんでした。それから60年たった現在では、一般人でも宇宙旅行に行ける日がすぐそこまで来ています。

日本人向けに宇宙旅行を取り扱っている旅行会社のホームページによると、宇宙旅行のスケジュールはまず3日間の訓練の後、宇宙へ飛び立ちます。総旅行時間2時間の内、宇宙滞在時間の4分間は、無重力空間を堪能できるそうです。お値段はなんと1人約3,000万円！健康な18歳以上の方なら誰でも申し込むことが出来るそうです。

ところで、宇宙船内は気圧が低くなるため、虫歯があると激痛がしてしまいます。宇宙旅行の前には忘れずに虫歯治療を受けてくださいね！

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



セルフケアを見直しましょう



## 伊藤歯科クリニック

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

交通手段 地下鉄御堂筋線 東三国駅②番出口すぐ

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは汚れを取り除くことができません。歯間ブラシ、デンタルフロスを場所に応じて使い分けましょう。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:00 ~12:30
午後	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	休診	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	14:00 ~17:00
休診日 日曜・休日・水曜						

## 虫歯予防のセルフケアを見直そう！

### ★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、歯や歯茎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！

歯磨きの効果をさらに高めるため、液体歯磨き（デンタルリンス）や洗口剤（マウスウォッシュ）を使用する人が増えています。

液体歯磨き（デンタルリンス）：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しましょう。使用后、お水で口をすすぐ必要はありません。

#### ・デンタ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、普通の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違いますので、当院の歯科衛生士にご相談ください。

きれいな歯で、素晴らしい新年をむかえましょう！



# 伊藤歯科クリニック

