



歯科衛生士 柴山のはつとる話

ハミガキ粉のお話

②

今回は、ハミガキ粉選びのポイントを話します。それは、ずばり成分です。ムシ歯予防、歯周病予防、歯石予防などハミガキ粉にはそれぞれの目的に見合った成分が配合されています。その成分の働きを知り、自分のお口の状態に合ったものを選ぶことがポイントなんです。ハミガキ粉のチューブまたは外箱には、そのハミガキ粉に配合されている成分が書いてあります。また、「医薬部外品」の表示のあるハミガキ粉は、薬用成分を配合したものを示しています。潤滑剤は、過度な湿り気を与える。清掃剤は、歯の表面を傷つけずに汚れを落とす。発泡剤は、口内にハミガキ粉を拡散させ汚れの除去を助ける。香味剤は、爽快な使用感を与える。粘結剤は、成分の分解を防ぎ過度な粘性を与える。薬用成分は、疾患予防。などそれぞれの役割があります。ご自身のお口の状態に必要なものを選んでください。また、ハミガキ粉の量は、薬用成分の効果を十分に発揮させるために、歯ブラシにのせる量は約1cmを目安に使うといいですよ。次回は気になる成分についてのお話をしますね。

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

平成 23 年 7 月号 Vol.42



い季節がやってきました！！

こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。7月になりました。6月の終わりには、岡山市で35度を超える日があり「6月でこの暑さだと、7月、8月はどうなるんだ！？」と思ってしまいました。昨年のあの暑さがまた来ると思うとゾッとします。同じように感じられた方も多いのではないのでしょうか？それに加えて今年は、とにかく「節電」のことが報じられていて、暑さと冷房との間で葛藤されている方も多いと思います。節電のためクーラーをつけず、それが理由で熱中症にかかる「節電熱中症」というものもあるようです。自分の身体や世の中全体のことを考えて、いかに節電しながら、熱中症対策するかを考えないといけません。安易な考え方もかもしれませんが、「共同で涼む」というのがいいような気がします。自宅でクーラーをかけて涼むのではなく、別の場所で誰かと一緒に涼む。あるいは、自宅で涼むときは、誰かと一緒に涼む。といった感じでしょうか。暑さに対しての、過剰なガマンはかえって体には負担になってしまい熱中症や他の病気の引き金を引くことになりかねないので、しっかり水分を取りながら、熱中症対策して欲しいと思います。クリニックでも、できるだけ快適に過ごしていただけるように工夫したいと思います。お互い暑い夏を健康に乗り切りましょう。

院長 池上 誠

冷たいものを口にする季節に・・・

先月は、梅雨らしい雨の日が続いたり、6月なのに気温が35度を超えたりという日がありましたね。アイスや冷たい飲み物を口にされた方も多いのではないのでしょうか？冷たい物を食べたときに、歯にしみる、あるいは、歯ぐきにしみるという感じはないですか？そういった方は、歯周病にかかっている可能性が・・・「虫歯というわけではないから」「歯そのものは痛くないから」ということで放置すると、結局は大事な歯を失うことになりかねません。しみる感覚がある方は、早めにそのことをお伝えください。早め早めがいいです。

～あなたの声を聞かせてください（患者さまの声）～

このスペースでは、治療後に寄せられた患者さまの声を掲載しています。

こちらのクリニックにかかるようになってから「かみ合わせ」が身体に及ぼす影響についてよく判りました。歯型をとって、かみ合わせを矯正してみて、自分の身体で違いを実感できました。自分の歯の特徴をよくすることができたと思います。結局本当の矯正治療までには至りませんでしたが、私の選択をきちんと受けとめてくださり、一緒に考えてくださったので、最後まで安心して先生にお任せすることができたと思います。衛生士さん、お二人とも親切でかわいらしくて和みます。今後ともよろしく願います。ありがとうございました。（匿名希望さん）

〒700-0827
岡山市平和町6-27
WAKAビル2F
発行：池上誠



歯科・口腔外科・小児歯科・
レーザー治療・予防歯科・
インプラント・ホワイトニング
西川沿い・岡山駅から徒歩0分
いけがみ歯科クリニック
(086)2377731