



10月31日はハロウィン。最近では衣装をしてハロウィンパーティーをする方も多いのではないのでしょうか？さて、みなさんはなぜハロウィンで衣装をするのかをご存じですか？

ハロウィンの起源は、古代ケルト人が行っていた「万聖節」という行事だと言われています。万聖節は11月1日。古代ケルトではこの日からが新年であり、その前日の10月31日は一年の終わる日と考えられていました。そして、年が明ける前の10月31日の夜には、死者があの世界からこの世に舞い戻って来ると信じられていたのです。その際、死者と一緒にこの世にやって来てさまよい歩く魔物に魂を取られることを恐れ、人間だとバレないように、ドラキュラやお化け、魔女やゾンビなど、怖い魔物の衣装をするようになったのだそうです。

日本ではもともとコスプレが盛んだったので、そこに目を付けた大手テーマパークが、ハロウィンイベントを仕掛けたことで人気に火がつき、今ではなくてはならないイベントの一つになっていますね。

お子さんにとってはお菓子がもらえる楽しいイベントでもあります。でも、お菓子を食べた後に歯を磨かないでいると虫歯になってしまいます。食後は、しっかりと歯を磨きましょうね。

ながさき歯科医院からのお知らせ



食後は歯を磨きましょう！



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、
予防歯科、訪問診療

お知らせ：4月より診療時間が下記のようにになりました。

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	休診	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

あなたの歯磨きは大丈夫！？歯磨きの疑問

秋は美味しい食べ物がいっぱい。自分でできる虫歯予防といえば歯磨きですよね。歯磨きはお口の中にある歯垢（プラーク）を取り除くための行為です。基本をしっかり踏まえて見直してみましょう。

★歯ブラシの替え時は？

1 か月を目安に代えてください。毛先が開いてきていなくても、毛のコシは弱くなっています。基本的に、歯ブラシが当たっているところしか汚れは取れません。良い状態の歯ブラシで磨くこと、できるだけ歯のすみずみに歯ブラシを当てることが、歯の汚れを確実に落とすコツです。

★デンタルフロスも使用したほうが良い？

皆さんはデンタルフロスを使用していますか？歯ブラシでのブラッシング後に、フロスで歯の間を掃除すると、歯垢除去率が約 30%アップします。デンタルフロスを使用し、歯と歯の間の歯垢（プラーク）もしっかりかき出しましょう。



★歯ぐきが痩せてきた気がする。考えられる原因は？

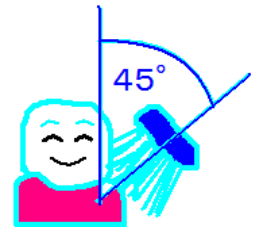
強い歯ブラシの使用や、強すぎるブラッシングが歯ぐきを退縮させる主な原因です。歯周病やかみ合わせが原因の場合もあります。歯茎からの出血など、思い当たる方はすぐに受診してください。

★虫歯になりやすい3箇所の汚れを意識しよう

虫歯になりやすい場所は、「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「奥歯のかみ合わせ」の部分です。「歯の間」や「歯と歯肉の境目」は、特に虫歯菌を含む歯垢（プラーク）がたまりやすい場所です。

歯の表面を何度も磨くのではなく、「歯と歯の間」の汚れを落とすことを意識しながら磨きましょう。歯ブラシの角度を 45° にして磨くと、「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」に毛先が入り、汚れが落ちやすくなります。

ただし、隅々まできれいに磨いているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯肉の間など、どうしても歯ブラシだけで取れきれない汚れが残ります。また、歯に付着した歯石は歯磨きでは落とすことができません。そのため、3 か月に 1 度は歯科医院でPMT Cを受け、プロの手でお口を徹底的に掃除してもらいましょう。



★歯磨き粉のつけすぎと、うがいのし過ぎに注意

歯磨き粉をたっぷりつけて磨くと、口内がすっきりとして気持ちが良いですが、実際は歯磨き粉が泡立つだけで、しっかりと磨けていないことがあります。歯を磨くためには 1 cm くらいの量で十分です。

うがいは、口にコップ 3 分の 1 程度の少量のお水を含んで、ぶくぶく口のなか全体に行き渡らせてから吐き出します。フッ素成分を残すため、1 回だけにしましょう。



ながさき歯科医院

