かむかむ

とうせい歯科医院
〒399-4117 駒ヶ根市赤穂小町屋10737-1
TEL. 0265-83-0888
E-mail:thousei@opal.plala.or.jp http://www.thousei.com/

2013/6/10 Vol.150 編集(金田)

新しい歯磨き方法

１日３回きちんと歯磨きをしているのにムシ歯が出来てしまった、定期的に歯科医院で診てもらっているのにムシ歯が見付かってしまった、という経験はありませんか？当院でも定期的に来院していただいている患者さんに、歯石やムシ歯があることをお伝えすると「ちゃんと磨いているんだけど…。」とガッカリされることがあります。

「磨いている」と「磨けている」は違うんです！このような言葉を聞いたことはないでしょうか？では「磨けている」状態にするにはどうすればいいの…?!という方のために、**スウェーデン型プラークコントロール**を提案します。

スウェーデン型プラークコントロールとは、簡単に言うと**磨けていない所から先に磨く方法**です。例えば、一般的な歯ブラシで３分磨いている場合でしたら、**まず先の尖った歯ブラシ(ワンタフトブラシ)で**２分、**磨き難い所**を磨き、そのあと**通常の歯ブラシ(３列ブラシ)で**１分、**全体的**に磨きます。磨く時間は、一人一人に合わせた形で行ないます。この方法で、プラークスコア(磨き残しをパーセンテージで表したもの)が５４，９３％から２５，９６％に下がったというデータもあります。簡単なのに成果は２倍！中には続けた結果、一桁にまで下がったという事例も報告されています。

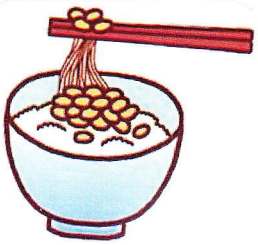
歯ブラシを２本も使うのは面倒では？と思うかも知れませんが、磨けているかいないか分からずに時間をかけて磨くより、効率よく磨け、口の中の感触が変わる筈です。磨けているかどうかの目安として、舌の先で歯の表面を触り、お茶碗やガラスの器を舐めた時の様にツルツルしているかどうかで判断してもらうとよいかと思います。その様にしても、磨きにくい所、いつも汚れが残っている所は、自分自身では分からないことも多いかと思いますので、染め出し(磨き残しの部分に色が付く)の出来る歯磨き剤を使って確認するか、来院した際に歯科医師、又は歯科衛生士にお尋ね下さい。自分の歯は、どこが磨けていないのかというリスク部位を認識してもらうことで、日頃の歯磨きが変化すると思います。

ムシ歯だけでなく歯周病で歯を失わないためには、毎日のセルフケアが大切です。私達が患者さんのお宅に伺い、毎日の歯磨きをチェックするわけにはいかないので、ご自身に合った磨き方を身に付け継続していただくことと、定期健診で検査することにより、普段表からは分からない部分のチェックを行なうことも重要です。患者さんから“よくなったよ”という言葉を頂くことが、私達スタッフには何よりのことです。歯ブラシの選び方、磨き方などなど疑問や質問がありましたら、いつでもお気軽にお声掛け下さい。

担当：小原

7月10日は
納豆の日

糸引納豆パワー



容易に手に入り、手軽に食べれる納豆は、大豆を原材料とする発酵食品で、日本人の過半数以上が好きと言う食べ物です。
*世界の臭い食べ物ランキング*には必ず登場する日本代表の納豆。
独特の発酵臭、糸を引く見た目、粘る食感を苦手とし、食べられないと言う人も多いようです。しかし…納豆菌、ナットウキナーゼ(ネバネバの成分)

✧納豆菌✧ 腸内環境を整える
✧ナットウキナーゼ✧ 血液サラサラ効果

が多く入っていることから、近年海外でも注目され人気が上昇しています。

❀特に注目したい成分❀ ✧ビタミンK2✧

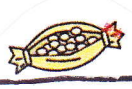
骨や歯を丈夫にするには**カルシウム**を多く摂ることが大切です。しかし、ただ摂るだけではそのまま排泄されてしまう割合も高いのです。体に摂り込んだ**カルシウム**を骨に吸収、沈着するには、**カルシウム**を骨に貼り付ける糊の役目をする**オステオカルシオン**の合成に**ビタミンK2**が必要なのです。いろいろな食べ物の中でも納豆には、この**ビタミンK2**が、多く含まれているため**カルシウム**の吸収を高め、丈夫な骨や歯を作るのに役立ちます。

❀作ってみて❀ ✧自家製糸引納豆✧

・材料・
(紙コップ10個分)

- 大豆(一晩水につけておく) 500g
- 市販の納豆 1パック
- 紙コップ 10個

冷凍すると2~3週間くらい保存できます



① 大豆を圧力鍋に入れ弱~中火で20分茹でる
(目安は、指でつぶして柔らかくなるまで)

② 茹で上がったら清潔なザルにあけてよく水を切る
そこに市販の納豆を全体にまぶす
(納豆菌が全体に渡るよう)

③ 紙コップに1食分ずつ小分けして、上からラップをかけ発酵させる 40度前後で8時間
(ホットカーペット使用がおすすめ)

④ 大豆の表面にうっすらと白い膜をはるような納豆ができたら出来上がり☆☆

納豆のにおいが苦手な方、梅肉をまぜてみて下さい。食べやすくなりますよ。
機能性の高い納豆は日本の誇りとも言えるでしょう。苦手な方も健康のためにチャレンジしてみて下さい。

担当 田中