

6月となりました。雨が多い季節を梅雨と言いますが、なぜ梅の雨と書くのかご存じですか？

梅雨は中国から伝わった言葉です。もともとはカビ（黴）がよく生える時期なので「黴雨（ばいう）」と呼ばれていたのが、この季節に旬を迎える梅の漢字を充てて、梅雨と書かれるようになったと言われています。同じ漢字で日本では『つゆ』とも呼びますが、これは雨が多い時期であることから『露にぬれて湿っぽい』という意味を持つ「露けし」からとったとする説と、梅が熟して潰れる時期であることや、長雨により食べ物や衣服が傷んでしまう時期であることから「潰ゆ（ついゆ）」からとったとする説があります。

さて、6月は歯の健康週間です。今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。いつまでも健康な歯で過ごすためには、日ごろの虫歯・歯周病予防が大切です。この機会にご自身のオーラルケアを今一度見直してみてくださいね。

よしだ歯科からのお知らせ



フロスを使用しましょう



最近のお気に入り

みなさんこんにちは！ 歯科衛生士の吉原です。暑くなってきましたが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？ 不安定な天候が続いていますので、体調を崩さないように気をつけたいですね！ わたしは、最近フレンチトーストを作るのにハマっています！！ 食パンやフランスパンなどを使って作ることが多いのですが、先日ランチパックのチョコレートを使用したフレンチトーストのレシピを発見して作ってみました。焼き上がったフレンチトーストの中からとろりとチョコレートが出てきて美味しかったです！ 他にもランチパックのハムチーズやツナマヨネーズなどを作ったおかず系のフレンチトーストのレシピもありました。おかず系のフレンチトーストにするときはお砂糖は入れないのがポイントだそうです！ どれも美味しそうだったのでおかず系のフレンチトーストにもチャレンジしてみたいと思います！！ これからも暑い日も続きますので、おいしいものを食べて元気に過ごしましょう☆

(歯科衛生士 吉原 志穂)



Floss or Die !? フロスを使おう

「フロスオアダイ (Floss or Die)」という、アメリカの歯周病学会が 1998 年に発表したキャッチコピーがあります。「フロスをしますか？それとも死にますか？」という中マイパクトのある言葉ですが、あながち間違いではありません。

歯周病とは、お口の中の細菌により歯肉に炎症を起こし、やがて歯を支える骨を溶かしていき、やがては歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病はサイレントディーズ(Silent Disease：静かなる病気)と表現されるほど自覚症状がない病気で、ひどくなるまで気が付きにくく、自然治癒することはありません。さらに、慢性的な歯周病は、歯周病菌やその菌が産生する毒素や炎症反応性物質などが、歯ぐきの毛細血管を通して全身のあらゆる組織に送られ、全身で悪影響を及ぼしていきます。狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・関節炎・腎炎・糖尿病・低体重児出産などあらゆる病気のリスクが高まるのです。

★使っていますか？デンタルフロス

日本人でデンタルフロスを毎日使用している人は36.7%。およそ3人に一人しかいません。しかし、どれだけ丁寧に歯を磨いても、歯ブラシで落とせる歯垢は60%だけです。歯ブラシだけでは、歯と歯の間にブラシが届かず、歯垢を落とし切れないからです。歯ブラシとデンタルフロスを併用することで、約90%の歯垢を除去することができます。デンタルフロスを使うと、下記のようなメリットがあります。



・むし歯や歯周病予防に効果的

デンタルフロスで丁寧に歯垢を取り除くことによって、虫歯や歯周病の予防につながります。

・口臭の予防や改善

食べかすや歯垢は、口臭の原因になります。もし使用したデンタルフロスのニオイを嗅いで「臭い」と感じたら、口臭がしているかもしれません。デンタルフロスで綺麗にお掃除し、口臭を予防しましょう。

・むし歯や歯周病、詰めものなどの不具合を早期発見できる

デンタルフロスを使っていて、同じ場所で切れたり、引っかかるときは、歯と歯の間が虫歯になっていたり、詰め物や被せ物に不具合が出たりしている可能性があります。歯科を受診しましょう。

★デンタルフロス何を使えばいい？

デンタルフロスには大きく分けて、自分で必要な長さの糸を切り取って使う「糸まきタイプ」と、持ち手がついている「ホルダータイプ」があります。人のお口の中はそれぞれ個性があります。当院では、患者さん一人ひとりに合ったデンタルフロスや使い方を歯科衛生士がアドバイスしています。わからない方はお気軽にご相談ください。効果的に使用し虫歯や歯周病を予防しましょう。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

