

特集 | 歯ブラシ

みなさんはどんな歯ブラシがお好きですか？ 現在は様々な歯ブラシが市販されていて、どれを使っているのか選ぶのも大変だと思います。歯ブラシにランキングを付けられれば選ぶのは簡単ですが、それぞれの歯ブラシには、得意とする機能や特徴があり、また、柔らかさも違います。そのため、人それぞれ、合う歯ブラシは異なるのです。

歯ブラシの選び方

種類は無数ですが、大きく分けると以下ようになります。



手で磨く従来からのもの(ナイロン毛)

✓ 毛の硬さ

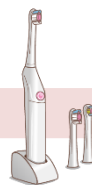
硬い	急いで磨くのに効果的だが、歯肉や歯を傷つけやすいので注意が必要
普通	健康な歯肉にはよいが、力が入ると歯肉を痛めることもある
柔らかい	きちんと時間をかけて磨くのに最適
極柔らかい	歯周病が進んだ方により

✓ ヘッドの大きさ

大きい	効率的に磨けるが、小回りが利かない
小さい	時間はかかるが磨き残しが少なくなる

✓ 持ち手の形

ストレート	シンプル、費用が安い
流線形	手になじみやすい
太い	力が要らないので、手の不自由な方にもよい



電動ブラシ

普通の電動ブラシ	手磨きよりよいが、効果が少し物足りない
音波ブラシ	歯磨きの効率、圧力などで、最もおすすめ
超音波ブラシ	パワーが強いため、使い方によっては傷つくことも



子供用歯ブラシ

乳歯の形に合わせ、ヘッド、持ち手、毛足の長さが小さくなっていて年齢別に作られている。



義歯用歯ブラシ

義歯の深い部分も清掃できるよう、毛足が長い。普通のブラシより大きくて使いやすい。



以上のような特徴がありますが、患者様お一人ずつにあったブラシをお選びしています。いつでもご相談下さい。現在当医院でお勧めしているブラシの一部をご紹介しますと、次のようなものがあります。

オススメ1 一般的な歯ブラシ

長い間、多くの人に支持されている歯ブラシです。コンパクトヘッドのロングネックでフラットカットの毛先がしっかりとお掃除してくれます。小回りが利き、磨きにくいところにもよく届いて、歯の1本1本を意識した歯磨きにピッタリです！

DENT.EX Slimhead II (ライオン歯科材料株式会社) →



オススメ2

奥までしっかり届く

操作性重視ブラシ

小さく丸い4列植毛のヘッドで歯面への当たり安定感があります。先端の集中毛と白い段差植毛が細部に入り込んでしっかりお掃除！奥歯のいちばん奥や親知らずが斜めに生えていて磨きにくいところまでブラシが届くよう設計されています。



ルシェロ・ピセラ（株式会社ジーシー） →

オススメ3

時間がない時にはコレ！

ざっくり磨きタイプ

短時間で大雑把に磨いた時の磨き残しを少なくする歯ブラシです。幅広のブラシがとても効率よくプラークを除去して、ざっくり磨きでも、かなりツルツルになります。忙しい朝やお昼の歯磨きに。あるいは歯磨きがつい雑になってしまう方、細かく手を動かすのが苦手な高齢者の方などの歯磨きにぴったりです！



ルシェロ・グラッポ（株式会社ジーシー） →

新年のご挨拶

城南歯科医院 山本美智子 H28.1.13



皆様、あけましておめでとうございます。

皆様方には輝かしい年をお迎えになったことと、お慶び申し上げます。

お陰様で当城南歯科医院も、全員元気に5年目のスタートを切ることができました。

思い起こせば 2011 年の大震災のあった年、金沢から転院して目黒に新たなクリニックを開設し、地域の方々や縁あって遠方からご来院くださる方々に、自分たちの持てる力を最大限に活かして最良の医療を提供したいと日々努力してまいりました。

また、優秀なスタッフにも恵まれ、見事なチームプレーで、喜んでいただける結果を出すことができました。

そのおかげで多くの患者様の支持をいただき、生きがいを感じながら楽しく診療させて頂いています。すべての方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

この1年の、皆様方のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

理事長コラム (十七)

市民マラソン完走

7百回を達成しました

市民マラソン参加は私にとっては趣味の一つというより、人生を支えてくれている大きな存在です。

四十一歳時に初参加した際、沿道やスタンドからの応援に感激し、ハマってしまいました。ランナーズ・ハイという言葉はご存知かと思いますが、ジョギングを半年ほど続けていると、走行中にふっと身体が軽くなり、ずっと走れるような気分になります。これは脳内にベータ・エンドルフィンという麻薬性の多幸感物質が分泌されるためといわれており、これを体験すると、市民マラソンも「一生もの」になる訳です。こうして初完走後も、週末のレースに参加して回数を重ね、七十歳の昨年十月三十一日に七百回目を迎えました。皇居の外周を走る十キロに参加しましたが、この日は特別であったので、家内にも来てもらいました。



奇しくも当日は四十五回目の結婚記念日で楽しく完走でき、来し方を想うと誠に感慨深いものがありました。市民マラソンに参加し始めた四十歳代にはフルマラソン志向で二十一回完走しましたが、記録を意識すると走後の疲労感が強いため、その後はハーフマラソンや二十キロを中心に長く参加してきました。今は十キロ走でも満足できる体力になってしまいました。もう今後目標とする完走回数は設定しておらず、一回一回を楽しみながら走ればと願っています。

