

**ホームケアについて**

今回は当院に置いてある歯ブラシの種類とその使い分けについてお話していきます。

\* 歯ブラシの種類 \*



当院では一般的な大人用の歯ブラシには上記の2種類があります。TePe (テペ) は毛先の長さが2段階になっており、歯周ポケットの中の汚れも出しやすく、歯と歯の間の汚れも比較的落とすことが可能です。

Tuft24 (タフト24) は毛先の柔らかさを4種類揃えているのでお口の環境に合わせてお選び頂けます。ヘッド部分も小さめなので操作が容易です。

その他に、Plaut (プラウト) P-cure (ピーキュア) と  
いった親不知や凸凹している箇所など一般的な歯ブラシで届きにくい部位を磨く為の

「部分磨き用の歯ブラシ」などもあります。



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 笹原	榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上 齊藤 戸原	清水 笠間 齊藤	佐藤 齊藤	清水 笠間 戸原	清水 白子 笠間 佐藤

**8月インフォメーション**

**西口 矯正診療日**

2日(土) 31日(日)

一般矯正 (Dr. 清水佳子) 診療致します。

**東口 院長休診日**

8/2日(土) 午前午後 8/8(金) 午前

8/23(土) 午前午後 院長セミナーの為お休みです。

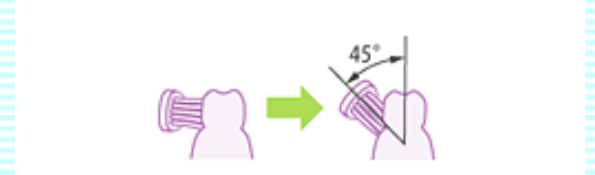
\*8/1(金)の東口の診療は午後からになります。

(午前中はキッズイベントの為診療いたしません)

尚、西口東口ともお盆休みはありません。

平常通り診療いたします。

**磨き方について** ひとつの歯でも「外側・内側・咬む面」の3方向から磨くことを心掛けましょう。また、歯ブラシの当てる角度も大切です。



上の図のように歯の側面に対して90度でなく、**45度を目安**に当てることでしっかりと歯垢を落としていきます。凸凹になっている前歯などは歯ブラシを縦に持っていろんな角度で当ててあげるといいですね。



お家で歯を磨く時は鏡を見ながら歯を磨くことをお勧めします。自分の磨き癖や磨いているつもりでも実際に歯ブラシが届いていなくて磨き残しになってしまっている場所を発見できますよ(^o^)



特に磨き残しが多い場所は上の図の3ヶ所と言われています。角度に注意しながら「外側→内側→咬む面」と順番を決めて、小刻みに動かしながら磨いていくといいですね!

ぜひ皆さんも参考に実践してみてくださいね☆



# 管理栄養士のためになる話



こんにちは！管理栄養士の鈴木です。

梅雨が明け今年も暑い夏がやってきましたね！！日差しも強い日が続き特に女性の方は日焼け対策を念入りにされているのではないのでしょうか？

日焼け対策に有効な化粧品はたくさんありますが今回は日焼け対策に取り入れてほしい栄養素をご紹介します。



## 【ビタミンC】

しみ、そばかすの原因となるメラニン色素の過剰な生成を抑制してくれます。ビタミンCは体に留めておける量に限度があるため、こまめに取り入れる必要があります。

多く含む食品：ピーマン、ブロッコリー、グレープフルーツ、レモンなど。



## 【ビタミンA】

βカロテンともよばれる栄養素です。日焼けをすると紫外線により肌を傷つける活性酸素が生成されます。ビタミンAは活性酸素を取り除いてくれる性質も持っていて肌の老化を抑制してくれます。

多く含む食品：かぼちゃ、人参、トマト、シソなど



## 【ビタミンE】

肌の新陳代謝を促してくれます。強い抗酸化能をもち老化色素の合成を抑制し、シミ・そばかすの発生を抑制してくれます。ビタミンAと一緒に摂取することで効果がアップします。

多く含む食品：アボガド、ナッツ、大豆、ゴマなど。



それぞれの栄養素をひとつずつ取り入れるのはなかなか難しいと思うので、ビタミンC群のブロッコリーやA群のトマト、ニンジンにE群のアボガドやナッツを合わせてサラダにするなど一度にたくさんの栄養素を摂れるようなメニューを工夫して一日の献立に取り入れていくと良いかと思いますよ(^o^)/

今年の夏は栄養面からの日焼け対策も取り入れて健康と一緒に美肌・キレイをめざしましょう！！



# しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは！歯科助手の染谷です。

関東は梅雨も明け暑い毎日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？



私は夏らしい事をしようと<エレクトリックラン>というイベントに参加してきました！7月の11・12日に千葉の稲毛海岸で開催されたイベントなのですが、様々な電飾で飾られた海岸5キロを走る、夜のマラソンのようなものでした。

参加者には光るTシャツやリストバンドが配られ、中には全身にカラフルなLEDをまとった人や、光る天使の羽を背負った人とか、蛍光塗料で顔や手足をペインティングしている人とか…とにかく通常のマラソンでは考えられないような格好をして走るといった感じでした(笑)

ゴール地点にはステージが設けられていて、DJがダンスミュージックをかけてほぼ全員が踊りながらゴールするという非日常的で、とてもユニークなイベントでした(笑)

私の参加した2日目は参加者が1万人を超えていたそうで、スタート地点やゴール地点は全身ピカピカ光った電飾をまとった人たちが溢れていて、虫が寄ってきてそう…と思いながらも頑張って走ったり歩いたりしました。

最初は5キロなんて短い！と軽く考えていたのですが、学生以来の運動に、私の体が悲鳴をあげるのに時間はかかりませんでしたね…(+o+)

定期的にちゃんと身体を動かそう！と思える良いきっかけになったと思います(^\_^)

このイベントはアメリカ発祥のイベントで、今回が日本初上陸だったそうです！通常のマラソンと違って夜の海岸を走るの海風が心地よくより楽しめると思いますよ！！

今回は11月に関西地方で開催されるそうなので興味がある方はぜひ参加してみたいかがでしょうか？(^o^)/

