



Smile Club

スマイル通信

第 60 号 2023 年 4 月発行

医療法人 渋谷歯科クリニック 〒031-0833 八戸市大久保沢目13-5 TEL:0178(31)6480 <https://www.shibuta.jp>



4月に入り、桜の下でのお花見が待ち遠しい季節になりました。今年は花粉の飛散が例年より多く予想されるようですので、皆さん体調を崩されませんようお気をつけください。



スツキリ、気持ち良い、それが渋谷歯科！

定期健康管理で来院されている皆さんは、クリーニング後プロフレッシュで洗口し、サッパリして気持ち良さを体験されていると思います。その気持ち良さが毎日続くと良いと思いませんか？その気持ち良さを継続、維持し、無臭にする事が「オーラルデオドラント」です。

なぜ無臭がいいのか？口の中には誰でもたくさんの菌がいます。ウイルスは主に口から入り更に口の中の細菌が体の中へ入る手助けをします。健康を維持していくためには、「オーラルデオドラント＝究極の口腔」が重要と考えます。

私たちの目指している“お口の中から健康に！”それが「オーラルデオドラント」です。定期的に来院されている方は、無料でオーラルデオドラント測定（口腔に含まれるガスの成分、分析、測定）を受けられます。ご自分の口臭はわかりませんので、知らず知らずに他の人へ迷惑をかけているかもしれません。ぜひみなさんで「オーラルデオドラント」を目指しましょう！



スタッフ測定中

太古の海からの贈り物 B+

ビープラス



先月から導入している**スタッフオススメ**のB+（ビープラス）歯磨き粉をご紹介します。



①体に優しい、安心安全

人体への安全性が懸念される化学物質不使用！！

全ての成分が天然由来の原料を使用している為より安心して毎日使える

②歯質強化

化石サンゴ由来のアパタイトが歯を再石灰化し、歯を強くしてくれるので虫歯予防ができる

③汚れを吸着・分解

研磨剤不使用なので歯にダメージを与えることなく、着色・歯垢（プラーク）、細菌、金属を吸着して除去してくれる。

歯をツルツルにしてくれるので歯垢が付きにくく歯周病の予防にもつながる

さ・ら・に・！！消臭・殺菌・防菌効果もあるので口臭予防もできる

こんな人にオススメ

- ✓ 虫歯を予防したい
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 着色が気になる
- ✓ 体に優しい物を使いたい
- ✓ ホワイトニング後のケアに

安心できる天然由来成分で体にも安心な B+

小さなお子様からご年配の方まで安心して使える歯磨き粉です。お子様には成分そのままのオレンジ味の B+kids もあります。当院ではメンテナンスの歯のお掃除の仕上げ磨きで B+を使用する事が可能なのでお試してみたい方は担当衛生士にお声がけ下さい。

つまようじ法で強い歯ぐきに！！

昨年 11 月 5 日に九州から講師の先生をお迎えして、歯科衛生士全員で「つまようじ法セミナー」に参加しました。つまようじ法とは、V7という専用の歯ブラシを使った歯周病に特化した磨き方です。皆さんは、歯磨きでは出血しなかったのにフロスを通したら出血した、という経験はありませんか？実は歯間部は特に炎症が起きやすく、歯ブラシの毛先が届きにくい部位です。しかし、V7の歯ブラシは毛先がV字型になっているので、届きにくい歯間部に毛先が入ります。当院では歯肉に炎症がある方や歯周病が進んでいる方にV7によるブラッシングをお勧めしています。特に炎症が強い方には 2 週間で 4 回(V7ー4回コース)ブラッシングに来ていただき、衛生士による術者磨きを行っています。V7ー4回コースでより歯肉の炎症を抑えることができます。

歯周病の
予防研究から
生まれた

つまようじ法の磨き方

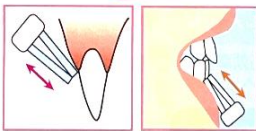
歯と歯の間が磨ける爽快感！

マッサージ効果で歯ぐきが強くなる！

表側から

前歯

上の歯は、毛先を下に向け、歯と歯ぐきの境目に当てます。(下の歯を磨くときは逆に毛先を上に向けます)



そのまま、毛先を歯の先端に向かって滑るように動かします。



毛先が歯間に入ったら、元の位置まで戻します。この動きを1ヶ所約10回繰り返します。

奥歯



毛先を歯間に当てる角度は、ほぼ直角が目安。歯間に毛先を入れて、出ると繰り返しマッサージするように。

裏側から

下の前歯

- 裏側には歯ブラシの先端を使い歯間をつつくように磨きます。
- 歯間の大きさに合った毛の量が入っていきます。



前歯は歯ブラシを斜めに立てて



歯間を1カ所ずつ狙って…

- 歯の表面やかみ合わせの部分など、部位によってはつまようじ法以外の磨き方も用いてください。V7歯ブラシ1本で全体を磨き上げることができます。

- 矯正治療中の方にもおすすめです。

V7ー4回コースを受けられた患者さんの声



・痛みはなく、当ててもらえるとスッキリする！

・出血が減り、歯ぐきの色も良くなった！

・歯ぐきが引き締まった感じがする！



さらに、歯ぐきの炎症が強い方にはマウスコンディショナーもお勧めです！マウスコンディショナーはゼリー状の保湿ジェルで、乾燥による不快感を除去するだけではなく、抗炎症・抗アレルギー効果のある漢方成分を配合しており、止血効果や唾液分泌促進効果もあります。歯周病が進んでいる方はもちろん、予防したい方にもお勧めです。まだ試した事がない方はぜひ使ってみてください。

院長のひとこと



本文にもありますが「つまようじ法」ととても良いです。当院に導入して20年ほど、当初より自分自身でも朝晩やっています。セミナーの際、衛生士全員が講師の先生に磨いてもらったのですが、全員が出血しました。いかに歯と歯の間に歯ブラシの先が届くのが難しいかの証明だと思います。ところが「先生はほとんど出ないね」と言ってもらいました。面倒くさがりな僕が珍しく続いているのは、毛先が入った時の感覚が気持ち良かったからです。ただ自分でやるのは難しいです。衛生士による術者磨きが基本です。つまようじ法を身につけたい方は担当衛生士に言って下さい。時間をとって指導致します。健康は口からです。