

よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



院長の吉仲です！

院長ご挨拶



この夏はビールが美味しかった。
リバウンドしないようにしないと...

ちょっと前に、令和になったところだと思ったら、10月には即位礼正殿の儀で今年だけの祝日がありました。今月にはパレードもあり、祝賀行事が続いています。今年は結婚式に十二単やローブデコルテを着る人増えているようですね(*^o^*) 十二単の皇族方を見て“お雛様”と言っていた娘。年齢のせいかな、平成の時より感慨深かったです！私は次に見ることがあるのかないのか...

今年は台風も多く、特に関東の方では甚大な災害がありました。温暖化の影響か来年も台風は発生する可能性が高いと言われています。まだ、昨年の台風の記憶が新しいうちに、しっかりとした対策を予めしておくことが大切ですよね！ここ数年、天候は乱れがちで、寒暖の差が激しく、体調を崩しがちになりますので、体調にはくれぐれもお気を付け下さいm(_ _)m

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ



お口のケアに欠かせないものといえば歯ブラシですが、歯ブラシを日本で一番多く生産しているところは次のうちどこでしょうか？

①

大阪府



②

栃木県



③

愛知県



★ヒント★ 日本初のブラシ会社ができたのも同じ場所です。国内でもとくに商売のイメージが強い土地柄かも？ 答えは裏ページをご覧ください。

実は意外と知らない...

漢字の正しい使い分け方

混じると交じる



使い方に悩んでしまいがちな「混じる」と「交じる」ですが、この2つの違いをご存知でしょうか？「卵に砂糖を混ぜる」などのように、「一度混ぜ合わせると分離できない」「元の状態が分からない」場合は「混じる」を使います。反対に、「犬の中に猫が交じる」など、交ざったものが容易に区別できる場合は「交じる」を使います。



混じる

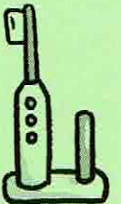
区別しにくい(卵に砂糖を混ぜる)

交じる

区別しやすい(犬の中に猫が交じる)

振動？音波？超音波？ 電動歯ブラシの種類と特徴

毎日のケアに便利な電動歯ブラシ。今回は「電動歯ブラシの種類と特徴」、そして「それぞれのメリット・デメリット」についてお話しします。



振動歯ブラシ

ブラシの毛先を毎分2000～7000回で揺らし、歯の汚れを落とします。

メリット

- ・手を動かしてみがく必要がない
- ・短時間で歯がみがける
- ・歯の表面がツルツルになったのを感じられる

デメリット

- ・使い慣れるまでは振動に慣れないことがある
- ・頭に伝わる振動で気持ちが悪くなることもある
- ・強い力で押し付けると歯ぐきを傷めてしまう

音波歯ブラシ

人間の耳に聞こえる音の領域(1.4～2万Hz)で振動。毎分3～5万回の振動で歯の汚れを落とします。

メリット

- ・手を動かしてみがく必要がない
- ・短時間で歯がみがける
- ・ブラシの先が届きづらい場所でも歯垢を浮かせて除去
- ・歯垢を取り除く能力が振動歯ブラシより高い

デメリット

- ・振動歯ブラシと同じデメリットに加え、振動が強いので歯への当て方に慣れるまで時間を要する
- ・価格が振動歯ブラシより高め

超音波歯ブラシ

人間の耳に聞こえる音の領域(2万Hz以上)で振動。毎分100～150万回の振動で歯の汚れを落とします。

メリット

- ・振動数がケタ違いのため、歯垢の中の細菌や歯垢の素になる汚れまで破壊できる

デメリット

- ・振動が細かく弱いので、歯の表面にブラシを当てるだけでは効果が低い
- ・手用歯ブラシのように左右に動かしてみがかなくてはならない
- ・3つの中ではいちばん価格が高い

電動歯ブラシは、短い時間でもしっかりみがけるため、忙しい朝にはとても便利です。ただし、正しい使い方を覚えたり、使い慣れるまでに時間がかかることもあります。値段も普通の歯ブラシより高額になるので、その点も考慮しながら使用を検討してくださいね。



歯にいいレシピ

ごぼうのツナ和え

作り方

- ①：ごぼうを細切りにして、フライパン(フッ素樹脂加工のものが理想)で炒める。
- ②：かいわれ大根は半分の長さに切り、根の部分を取り除く。
- ③：①・②・ツナ・山椒をまぜ合わせ、お皿に盛って完成。

ワンポイント！

寒い季節に旬を迎えるごぼう。ごぼうなど食物繊維の多い野菜は噛む回数が増えるため、歯の粘膜の掃除やアゲまわりの発達を促す効果が期待できます。



材料 (2人分)

- ・ごぼう120g
- ・ツナ(缶詰)80g
- ・かいわれ大根30g
- ・山椒(粉)少々

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー71kcal
- ②食物繊維3.7g

★ クイズの答え ★

①：大阪府

正解は大阪府。国産歯ブラシの5割以上が大阪府で作られており、全国の歯ブラシ製造工場の約4割が大阪府八尾市にあります。