

今月の14日は、国民的イベントになりつつあるバレンタインデーです！日本では女性から男性へチョコレートをプレゼントしますね。このチョコレート、最近では身体に良い面が注目されています。チョコレートの意外な健康パワーその①原料カカオには含まれる豊富なポリフェノールにより、優れた抗酸化効果を期待できる！その②チョコレートの甘い香りには集中力を高める効果がある！その③チョコレートに含まれるテオブロミンという成分は、神経を鎮静させる作用がある！その④ミネラル、食物繊維が豊富！こんなに身体にいいならたくさん食べちゃおう！と言いたところですが、糖分を含んでいるのでむし歯にならないよう、チョコレートを食べた後は忘れずに歯を磨いてくださいね。

アツギトレリス歯科からのお知らせ



定期検診を受けましょう



アツギトレリス歯科

住所 厚木市戸室5-31-1 アツギトレリス3F

電話 046-225-8577

診療科目 一般歯科、小児歯科、矯正歯科、審美歯科
インプラント、予防検診

交通手段 小田急線本厚木駅よりバスで10分
アツギトレリス内駐車場 1500台完備

H P <http://www.atsugi-shika.com>

ブログ <http://blog.livedoor.jp/doatsugi/>

[アツギトレリス歯科](#) [アツギトレリス歯科 ブログ](#) で検索できます。



診察時間	月	火	木	金	土	日
午前	10:00 ~13:00	10:00 ~13:00	10:00 ~13:00	10:00 ~13:00	10:00 ~13:00	10:00 ~13:00
午後	14:00 ~19:00	14:00 ~19:00	14:00 ~19:00	14:00 ~19:00	14:00 ~18:00	14:00 ~18:00
休診日 : 水曜・祝日						

デンタルフロスを使おう！

デンタルフロスは、歯と歯の間を掃除する為の細い糸です。デンタルフロスを使えば、歯ブラシによるブラッシングだけでは取れない歯と歯の間の汚れも掃除することができます。アメリカやフィンランドなどの歯科予防先進国では『ブラッシング+フロス』の習慣が当たり前になっています。



★デンタルフロスの種類

ただの糸に見えるデンタルフロスですが、実は用途に分けて色々な種類があります。

○ワックスタイプ

ワックスタイプは、糸がほつれないよう、繊維にワックス加工を施しています。そのため、歯の隣接面に詰め物があったり、むし歯があっても、小さな段差に糸が引っ掛からずに使えます。デンタルフロス初心者にお勧めです。

○ノンワックスタイプ

ノンワックスタイプは、繊維にワックスで加工を施していないものです。そのため、歯の面に対して糸が広がりやすく、汚れを丁寧にこそげ落とすことができます。しかし、歯に詰め物やむし歯がある場合は、段差に引っ掛かってしまうので不向きです。また、糸が広がりやすいので、歯並びが悪くてもするりと通す事が出来ます。

○テープタイプ

テープタイプは、上記2つのように糸のタイプではなく、テープのように平べったい形をしているので、一度に磨ける範囲が広いのが特徴です。ソフトな作りなので、歯に被せ物をしていたり、審美治療した歯など、特に配慮が必要な歯に向いています。

○スーパーフロスタイプ

インプラントのブリッジなどの連結した義歯には、スーパーフロスタイプがお勧めです。スーパーフロスは両端が細く固くなっており、歯の先からフロスを入れられなくても、連結の隙間からすっと入って掃除が出来ます。極太、中太など3段階のサイズがあります。

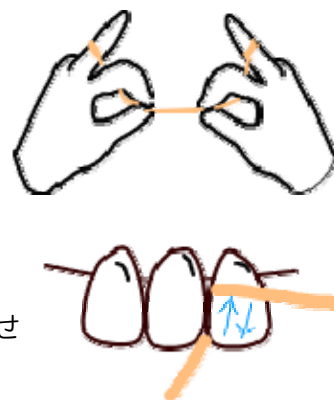
○ホルダータイプ

『糸ようじ』などの柄のついたタイプをホルダータイプといいます。糸を指に巻きつけるのが苦手な方や、小さいお子さんなどにお勧めです。糸よりも手軽に使えます。

★デンタルフロスの使い方

デンタルフロスの使い方

- ①まず容器からフロスを 40~50 cm位（指先から肘くらいが目安）を出します。
- ②大体 10~15 cmくらいになるまで両手の中指にゆるめに巻きつけます。
- ③親指と人差し指で、指の間隔が 1~1.5 cmになるようにフロスを張ります。
- ④フロスを歯と歯の間にゆっくり入れて、歯の側面をこすりながら 2~3 回上下させます。歯ぐきを傷つけないように注意しながら行ってください。



医療法人社団未来会

アツギトリス歯科

