

# すみれ 通信



7月になりました。学生の皆さんはそろそろ夏休みですね。子供のころは夏休みといえばラジオ体操。眠い目をこすりながら近所の公園に集まり、皆でラジオ体操をしたものです。

さて、ラジオ体操の歴史は長く、1925年にアメリカの生命保険会社が、国民の健康増進を目的にラジオで放送したのがルーツだと言われています。それを見習い、日本では1828年にラジオ体操の前身である「国民保険体操」が始まりました。

夏休みのラジオ体操は、1930年7月21日に神田万世橋署の面高巡査が、子供達が夏休みを楽しく過ごせるようにと千代田区神田佐久間町の佐久間公園で「早起きラジオ体操会」を実施したことが起源と言われ、公園にはそれに因んだ記念碑が建てられているそうです。

ラジオ体操は、「いつでも、どこでも、だれでも」が手軽にできる健康体操であり、全身を効率よく動かすことができます。皆さんも健康維持の為に毎日の習慣にしてみたいはいかがでしょうか？

## すみれ歯科クリニックからのお知らせ

白い歯 Summer キャンペーン実施！

オールセラミック e-max

オールセラミックジルコニアフォーム

<キャンペーン価格にてご提供>

キラキラ暑い日差しの中で

真っ白な歯でにっこり笑顔。

そんな夏にしませんか？



### ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～木、土日、祝日

住 所：新宿区新宿 1-11-17-第2KSビル 2F (H27年11月移転しました)

電 話：03-3351-1686 (変更ありません) 交通手段：丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

### ◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日：月～土

住 所：中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話：03-3248-4618 交通手段：日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

### ◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

診療日：月～土

住 所：江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話：03-5622-7686 交通手段：京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

### ◎すみれ歯科日本橋クリニック 当日予約可能です！

住 所：中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日：月～金/土

電 話：03-5542-1686 交通手段：銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

★Webでも予約承ります。

## デンタルフロスを習慣化しよう！

### ★使っていますか？デンタルフロス！

みなさんは毎日デンタルフロスを使用していますか？2014年に「ライオン株式会社」が行ったオーラルケアに関する意識調査によると、デンタルフロスを使用している割合は、アメリカが『60.2%』、スウェーデンでは『51.3%』だったのに対し、日本では、わずか『19.4%』の人しか使用した経験がないことがわかりました。約5人に1人しか使っていない計算になります。

普段デンタルフロスを使用しない人にとってはとても面倒に感じるかもしれませんが、毎日やることによって様々なメリットがあります。



#### 1. 歯垢除去率がアップする

実は、むし歯ができてやすい場所は3ヶ所あります。それは①かみ合わせる歯の上の面（咬合面）、②歯の根っこの部分（歯根部）、③歯と歯の間（隣接面）です。この隣接面のむし歯が問題で、見つけにくいので重症化しやすく、神経を取ることになるケースも多いのです。そして、歯ブラシのみでは歯間部の歯垢が『約60%』しか落とし切れません。でも、歯ブラシと一緒にデンタルフロスを併用すれば、除去率が『約80%』まで上昇するといわれています。歯と歯の間の歯垢は、むし歯だけでなく、歯周病の原因にもなります。デンタルフロスを使用することで、それらを予防できるのです。

#### 2. むし歯の早期発見ができる

デンタルフロスはむし歯のセルフチェックにもつながります。たとえば、デンタルフロスを動かしたときに歯と歯の間にざらつきや引っかかりを感じる場合や、出し入れの際に糸がバラけるようなときには、むし歯ができています。その場合はすぐに歯科医院でみてもらいましょう。むし歯は早期に発見できれば、治療も簡単で済みます。

#### 3. 口臭予防になる

歯垢1mgには、10億以上の細菌が含まれています。そして、排泄物のようなにおいを発します。それらを除去せずに放置したら、お口の中がどんな臭いになるか想像してみましょう…。すぐにフロスをかけたくなりますね。

### ★デンタルフロス使用の頻度や目安



デンタルフロスは、毎日1回は使用しましょう。寝る前の歯磨きの後にかけるのがお勧めです。寝ている間は唾液が少なくなり、お口の中に細菌が増殖しやすい環境になるからです。フロスを使うのが難しい方は、糸ようじがお勧めです。糸ようじはデンタルフロスが使いやすいように、ホルダーに巻かれていて、T型やI型など自分で使いやすいものを選ぶことができます。当院でも販売していますので、気軽に相談してくださいね。いつまでも健康な歯でいるために、デンタルフロスを毎日の習慣にプラスしましょう！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

