

♪ 今月のセミナー ♪



7日(金)	18:30~	食育セミナー(食と健康)
21日(金)	13:10~	小児患者さんセミナー
26日(水)	13:10~	患者さんセミナー
28日(金)	11:00~	小児食育セミナー

みなさん、こんにちは！

先月は5月とは思えぬ暑さでした。今月も、平年より暑い日が続くようです。

この時期は、暑さに身体がまだ慣れていないため、熱中症に警戒が必要です。

6月だからと油断せずに、熱中症対策をしっかりと行ってください。



歯ブラシの毛先は大丈夫ですか？

6月4日は虫歯予防デーですね。岩井歯科もこの時期、幼稚園・保育園・高校など検診をさせていただいております。

みなさん、虫歯にはなりたくないですよね。虫歯にならないためには、毎日の歯磨きがとても大切です。“私は歯医者に行っているから大丈夫”なんて思っていませんか？もちろん、歯医者に行ってプロフェッショナルケアを受けることは大切ですが、毎日歯磨きを3回すると、一年で1095回になります。しかし、毎月一回歯医者に通っても一年で12回。このように、毎日の家での正しい歯磨きが大切です。そこで、今回は歯ブラシについてのお話です。

みなさんは、今お使いの歯ブラシをどれくらいの期間使用していますか？

歯ブラシの毛先は使えば使うほど広がってしましますが、毛先の広がった状態で使っていると歯垢を十分に落とせなかったり、歯茎を傷つけてしまう事があります。実際に新しい歯ブラシと、毛先の開いた歯ブラシの汚れ除去率を比べてみると、新しい歯ブラシを100%とすると、毛先の開いた歯ブラシは62%まで減少してしまいます。どれだけ丁寧に磨いていても意味がないんです！

交換の目安になるのが、毛先の形。

歯ブラシを後ろから見た時に、毛先がヘッドからはみ出し始めたら交換が必要です。同じ歯ブラシで1日3回歯みがきした場合、約1ヶ月で毛先が開くと言われていたので、毎月交換するといいですね。



新品の歯ブラシ

毛先がシャキッとした新品の歯ブラシは、細かい部分も効率的にみがけます。



交換時期を過ぎた歯ブラシ

古い歯ブラシは、歯の表面や歯間にみがき残しがいっぱい！

また1カ月もたないうちに毛先が開いてしまうようなら、ブラッシング時の力の入れすぎです。

ゴシゴシ磨かなくても、程よい力で細かく丁寧に磨けば汚れはしっかり落とせます。

担当DHから歯磨き指導を受けてください。歯ブラシ選びのアドバイスもさせていただきます。

せっかく歯磨きをするのなら、自分に合った歯ブラシで効率良く磨ける方がよいですね。

気になることがある方、磨くのに自信がない方は、お気軽にご相談してください。

作成日 R1/6/1 正明会グループ





6月は『環境月間』です！

6月5日は環境の日です。これは、昭和47年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」（平成5年）が「環境の日」を定めています。

岩井歯科でも、ISO14001「環境」を取得し、みなさんにマイコップ・マイタオルのご持参のご協力や、どんぐりの植樹イベント（カーボン・オフ・セット）を行っています。

各部屋にポスターが貼ってあるのを見ていただけましたか？

『環境月間』ということで、いつも、マイコップ・マイタオルのご協力をいただいている患者さんに感謝の気持ちを込めて、粗品をプレゼントいたします。

期間は6月の1ヵ月間です。

現在まだマイコップ・マイタオルを持ってきていない方は、これを機会にぜひご持参していただき、みんなで環境についてもう一度考えていきたいと思っております。

6月8日（土）にも、「どんぐりの植樹イベント」があります。みんなでCO2を削減する活動をしましょう！



子育てサークル「あっぷる」さん「ぽんぽこ」さんのところに行ってきました！

子どもの歯を守るために、啓蒙活動をしています！

0歳から歯医者に通うことで、将来虫歯になる率がさがります。お子さんの歯を守れるのは、ご家族の方なのです。私たちは、みなさんに早期定期管理の大切さを広めていきたいと思っております。そこで、子育て支援センターなどに行き、歯の大切さなどのお話をさせていただいております。リトミックも同時に行いますので、子どもたちも楽しい時間を過ごしてもらえます。ご希望の方、お話しを聞いてみたい方は、お気軽にスタッフに声をかけてくださいね。



子どもを歯医者好きな子に育てましょう！



ペープサート「虫歯菌をやっつけろ！」を見たよ。みんな、しっかり歯磨きしようね！



ロケットの完成！
遠くまでとんでいけ～



風船を膨らませますか？
口の筋肉を鍛えましょう♪

