

## 歯科トピックス

### 歯のことわざ『奥歯にものがはさまったような』 ～歯間ブラシとデンタルフロスを上手に使う～

愛知三の丸クリニック 歯科 専門員 高橋高子

歯は昔から「ことわざ」の中によく使われてきました。

「歯が立たない」→強くて対抗できない

「歯切れが悪い」→言い方が明確ではない

「目には目を歯には歯を」→やられたら同じように仕返しを  
すること

こんなことわざもあります。

「歯亡び舌存す」→歯がなくなっても舌は残ることから、剛強なものは早く滅び、  
柔軟なものは後まで生き残ること

「豆腐で歯を痛める」→あり得ない！この意味



当世三十二相 世事がよさ相 歌川国貞

おもしろいですよね。そして、今回のテーマの「奥歯にものがはさまったような」ですが、これは思うことを率直に言わないことです。

しかし、実際に歯にものがはさまるようになった時は、虫歯になっていたり、歯が欠けたりしていることがあります。

その時は、奥歯にものがはさまったような言い方はしないで、『愛知三の丸クリニック 歯科』を受診してハッキリと言いましょう(笑)。

みなさん、歯にはさまっている汚れは、歯ブラシだけで取れていると思いませんか？  
実は、歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは58%くらいしか除去できないのです。

汚れが清掃できないままになると、虫歯になったり、汚れが固まって歯肉を出血させたりします。

でも、汚れの除去率を86~90%にアップする方法があるのです！

それは、歯間ブラシとデンタルフロス(糸ようじ)を歯ブラシと一緒に使うことです。

この2つを上手に使って汚れを落としましょう。

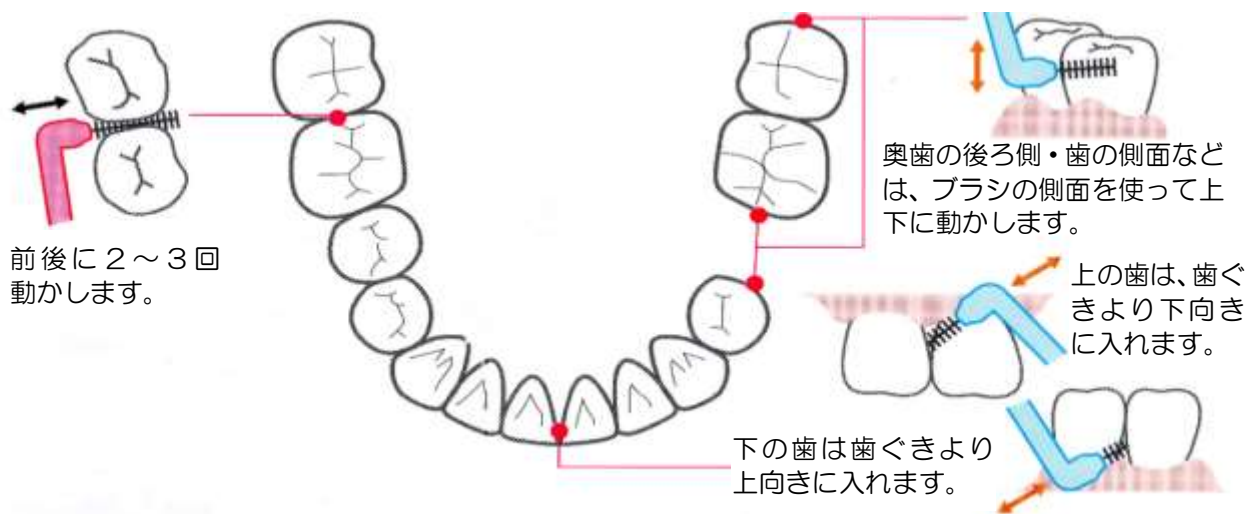
## 《歯間ブラシ》

歯と歯の間にできた大きなすき間を掃除するのが得意！使用目的は「歯周病予防」。

歯間ブラシは、細い針金にナイロンのブラシが付いていて、歯間部分の汚れを画期的にかき出す優れたものです。

ブラシのサイズもSSSからLLまであります。なお、歯間ブラシは繰り返し洗って使います。

歯間ブラシに歯磨き剤をつけるとより一層効果的です。



出典：歯間ブラシ ルミデント ハンドブック

## 《デンタルフロス》

歯ブラシや歯間ブラシが入らない狭いすき間の掃除がとても得意！

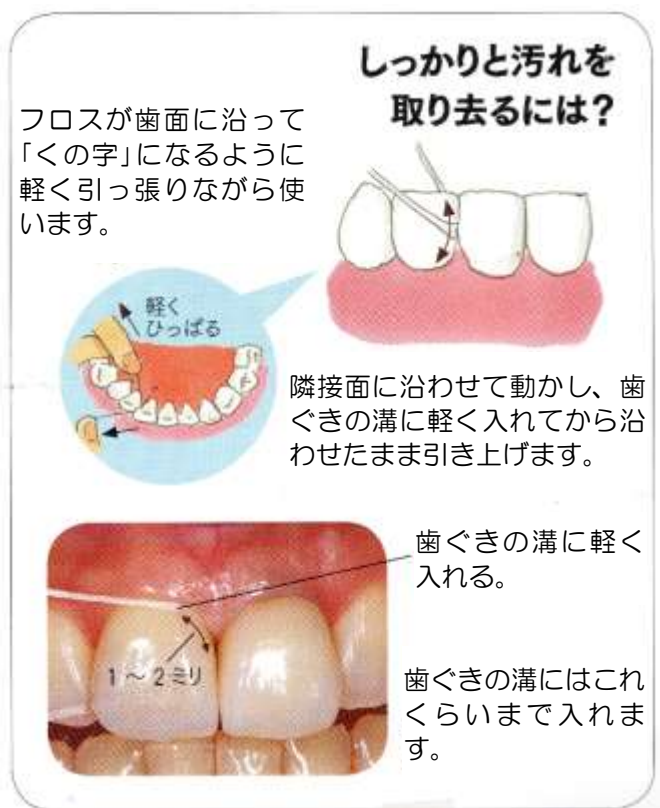
歯ぐきの溝までもしっかり届きます。

使用目的は「虫歯予防」。デンタルフロスは使い捨てです。

必ず鏡を見て、歯とデンタルフロスの位置を確認しながらゆっくり行いましょう。

歯間ブラシもデンタルフロスも、最初は歯科医院で使い方の指導を受けることをおすすめします。

使うとその気持ちよさにヤミツキになりますよ。



出典：即効！フロス・テクニック

## 【なぜ？なに？歯間ブラシとデンタルフロス】

Q：食べかすが歯にはさまるので、つまようじを使っています。歯間ブラシの代わりになりませんか？

A：歯間部の汚れは、つまようじでは取れません。つまった食片をせいぜい押し出す程度です。つまようじの代わりにキャップ付きの歯間ブラシを 1 本カバンの中に携帯しておくとう便利です。

Q：歯間ブラシとデンタルフロスのどちらを使えば良いですか？

A：大きなすき間には歯間ブラシを、狭い箇所にはデンタルフロスを、と使い分けると効果的です。

Q：歯間ブラシやデンタルフロスは、いつ使ったらよいでしょう？

A：どちらも、歯ブラシで磨いたあとがおすすです。歯周病の細菌は眠っている間に増えるので、夕食後の歯磨きのあとには必ず使しましょう。

愛知三の丸クリニック歯科では、歯間ブラシやデンタルフロスを初めて使う皆さんの不安や疑問にお答えしています。

「使ってみたい！」と思いながらも使用方法に不安のある方は、是非「愛知三の丸クリニック歯科」(歯科直通ダイヤル 052-950-0560)までお問い合わせください。

### ほっと一息！「お江戸巻物」

#### 『やせ蛙(がへる) まけるな一茶 これにあり』

で有名な江戸時代の俳人、小林一茶の句から・・・

力の弱い小さい者への愛情を表した一茶は、

#### 『歯ぎしみの 拍子ともなり きりぎりす』

と、歯ぎしりの音をキリギリスの声にたとえたユーモラスな歌も残しています。

しかし、彼は50歳前にすべての歯を失ってしまい、こんな句を詠みました。

#### 『歯が抜けて あなた頼むも あもあみだ』

全ての歯を失って、歯があって噛むことがどんなに大切であったかを悟り、「南無阿弥陀」のお経を唱えましたが、歯が無いため「なむあみだ」ではなく「あもあみだ」としか発音できなかったという俳句です。

昔も今も、歯を大切にしたい気持ちは同じ…ですね。



めがさめさう 月岡芳年

### くすりを飲むときの一般的注意

愛知三の丸クリニック 薬剤係長 高木透子

通常の錠剤、散剤、カプセル剤はコップ1杯の「水」または「ぬるま湯」で飲み込みます。

十分な水で服用することにより、薬が溶けて、吸収しやすくなります。

水の量が少ないと、吸収が低下したり、遅くなったりして、くすりの効き目が悪くなる場合があります。

また、くすりが食道にとどまり、その部分に炎症や潰瘍ができるおそれがあります。



最近では、唾液で崩壊し、水なしで飲み込むことができる「口腔内崩壊錠」が増えてきました。

「口腔内崩壊錠」は、唾液または少量の水で噛まずに口の中で崩壊させ、飲み込みます。

水分制限のある方、飲み込む力の弱い方、数多くの薬を飲む必要がある方、急に症状が出たが水がない場合等には服用しやすい製剤です。

くすりが処方された際は、必ず医師、薬剤師の指示どおりに服用することが大切です。





## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

### 【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

### 【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(循環器)松波 (血液)岸本	(内分泌)福井 (循環器)松波	(血液)下川	(消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方	(血液)緒方	(循環器)松波	(循環器)宮部	(循環器)松波
外科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼科	午前	—	—	—	—	—
	午後	鶴田(第1・3・5週) 小口(第2・4週)	—	—	生方	—
皮膚科	午前	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
歯科 歯科口腔外科	午前	原	原	原	原	原
	午後	原	原	原	原	原

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は岡医師、石田医師、重松医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

### 【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

### 【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

### 【その他】

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にてご連絡ください。

## 事務室よりお知らせ

### 【出張巡回健康相談・健康に関する研修会の実施について】

当クリニックのスタッフ(看護師、薬剤師、歯科衛生士)による「出張巡回健康相談」及び「健康に関する研修会」について、今年度も地方機関の衛生委員会や職場研修などで実施させていただきます。

ご希望の場合は、日程・内容等を事前に調整させていただく必要がありますので、事前に愛知三の丸クリニックまでご連絡ください。



## 健診科よりお知らせ

### 【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から発出される通知文に記載されていますのでご確認ください。

なお、今年度のインターネット予約については、前期・中期・後期に分かれており、それぞれの予約開始時期は次のとおりとなります。

前期(6/1 から 8/31 までの健診分)…平成 29 年 5 月 25 日 8 : 45 から予約開始

中期(9/1 から 10/31 までの健診分)…平成 29 年 8 月 21 日 8 : 45 から予約開始(予定)

後期( 11/1 以降の健診分)…平成 29 年 10 月 23 日 8 : 45 から予約開始(予定)

## 外来よりお知らせ

### 【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

(当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

## 編集後記

そろそろ梅雨も終わり、本格的な夏に突入します。例年、この時期は熱中症で体調不良になる方、救急搬送される方が増加します。

こまめな水分補給、エアコンの活用、適度な休息など、熱中症防止対策を心がけましょう。

## 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974