



# わは歯ニュース

~3月号~



春はそこまで・・・

寒い冬、体を動かす機会が少なく、腰痛のお世話になりっぱなしで皆さんからだがかチコチに固まっていますか？ そろそろ春の空気を体で感じてみたいものです。そこで今回は、私のお気に入りの公園をご紹介します。

皆さんは長良公園をご存知でしょうか？

3年ほど前、私は岐阜市に住んでいたのですが、その頃、子供とよく一緒に行った公園のひとつです。広い敷地内にたくさんの緑や花、充実した遊具、犬の散歩をしている人もいれば、ベンチで読書をしている人、それからハトも飛んできます。子供からお年寄りまで、幅広い年齢層の方が楽しめる公園ですよ。

肌寒い日はおすすめではありませんが、ポカポカ陽気の日はお弁当を持って出かけると、心も体もリフレッシュできるかもしれませんね。

巨大な  
アスレチック  
遊具



アリの地獄...??

ひたすら走る  
子供たち...



我が家です

## 長良公園アクセスMAP



住所：岐阜市長良子城之内1466-10  
駐車場：107台/障害者用2台  
時間：6時～20時  
入園料：無料

暖かくなるとおとくさんの花が  
咲きまわります...  
(2/21撮影)



芝生広場

ハトがいっぱい  
とんでまわりますよ～

BHM's cafe

公園の何限りにも  
お洒落なカフェ  
あるよ～



担当：近藤



← 金華山

軽スポーツ広場

ボールやラケットなどを持っていくといいですね。

管理事務所



# 電動・音波・超音波どう違うの？

ここ最近、ドラッグストアでは口腔ケアに関する商品が増えています。皆さんのケアに対する意識が高まっているせいでしょうか？ あらゆるメーカーの商品が陳列棚の端から端までスラッと並び、選ぶのに迷いますよね。

その中で歯ブラシの片隅を占めている電動歯ブラシ。以前に比べて種類が増えています。現在主流なのは音波や超音波歯ブラシのようですが・・・。

さて皆さん、音波歯ブラシと超音波歯ブラシの違いをご存知でしょうか？

ここでその違いについて、簡単にお話ししましょう。



## 電動歯ブラシ

1万回/分以下の低速運動のもの

微振動で機械的に汚れを落とす・・・ハイブレーション方式

反復・回転そして回転と上下に振動して汚れを落とす・・・反復回転方式

※ 手で磨くよりも早いですが振動の幅が大きいものが多く、安定感がなくて磨きたいところを狙いにくい。

## 音波歯ブラシ

音波領域（1万回/分以上の高速運動）のもの

音が聞こえる音波振動領域（20Hz～2万Hz以下）で毛先が振動するもの

液体中を伝達するので、直接ブラシが当たっていない深部の細菌にダメージを与えます。

※ 効率よく歯垢の除去ができます。ブラシを歯面にあてるだけでOKです。

## 超音波歯ブラシ

超音波を発生させているもの

音が聞こえない高周波領域（2万Hz以上）で毛先に伝えられているもの

超微振動なので、動いているのが目に見えません。

※ 振動幅が小さいため、通常の歯ブラシのように手で小刻みに動かして使います。

## 音波歯ブラシの利点

- 歯垢がスピーディーにとれる
- 歯垢を取るテクニックが簡単
- 歯垢の除去率が高い
- 歯内の血液循環の改善（歯周病の方にもOK）



毎日忙しくて、歯磨きに時間をかけられない方・・・  
いちど試してみたいはいかがでしょうか？

## 音波歯ブラシの欠点

- コスト面：本体、替え歯ブラシにお金がかかる
- 重さ：重いと感じる方もいる
- 振動：慣れないとくすぐったく感じる・響く
- 簡単すぎて、磨けているのが不安
- 歯ブラシの先を上手く当てないと、歯垢の除去ができない

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL 058-394-4662

E-mail [info@ham-deal.com](mailto:info@ham-deal.com)

URL <http://www.ham-deal.com>

診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日