わは歯ニュース　令和7年5月号

五月といえば、連休(GW)ですね。楽・し・み・で・す。

新入生、新社会人の皆さんは新しい環境に慣れてたでしょうか？

緊張で固くなった身体、頭の中をしっかり休んでリフレッシュしましょう。

では、問題です？？知っていそうで以外に知らなかった～

① 日本で一番多い苗字は？→佐藤さんです。2 位鈴木さんです。

② 血を吸う蚊はオス？メス？どっち？→卵を産む前のメスだけです。

③ 髪の毛が一ヶ月に伸びる長さはどのくらい？→2．1㎝(1 日0．3㎝)

④ 自動販売機のボタンを同時に二つ押すとどうる？→左側の商品が出てくる。

⑤ 充電しながらスマホを操作するとどうなる？→バッテリーの寿命が短くなる。

⑥ 理科室の椅子に背もたれがないのはなぜ？→事故が起きた時にすぐに離れられるようにするため。

⑦ 1 円玉を 1 枚作るのに必要な材料費はいくら？→23．3円

⑧ 宝くじで1等を当てるのと同じくらいの確立は何？→400㎏のお米から1粒を選ぶ確率

⑨ 数多くの銀行に観葉植物が置いてある理由はどうして？→強盗の背丈の目安にするため。

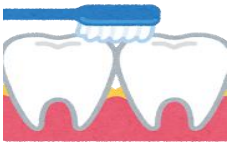
⑩ アイスクリームの賞味期限はどのくらい？→ない。(－18度以下で保存されていれば菌の増殖が抑えられる)

リフレッシュできましたか？！

担当　桒原

～　はま歯科医院　～
〒５０１－６２２４　羽島市正木町大浦７９－２
☎📠　０５８－３９４－４６６２
URL　：　http://www.ham‐dent.com
E-mail　：　info@ham‐dent.com
診療時間　平日　９：３０～１３：００/１４：３０～１８：００
土曜日　９：３０～１３：００/１４：30～１７：３０
休診日　日曜日　木曜日(祝祭日ある週診療あり)　祝祭日

歯みがきの疑問？それってどうなの？



① 歯みがきは、朝食後？朝食前？

お口の中が汚れている（細菌が多い）のは、起床直後です。歯みがきですっきりさせ、朝食後に再度歯みがきをすると良いです。朝食前にお口をゆすぐだけでもいいですよ。寝るまの歯みがきはしっかり行いましょう。

② 歯みがき剤は使ったほうがいいの？

歯みがき剤の効果→虫歯予防、爽快感、プラークの再付着の抑制、ステイン（茶渋など）の除去、歯ぐきの保護フッ素が配合された歯みがき剤を使用しましょう。すすぎは少量の水でフッ素を最小限にとどめましょう。

③ 歯みがき剤を使う時、歯ブラシに水をつけたほうがいいの？

歯ブラシを水で濡らした後、軽く水を切ってから歯みがき剤を付けましょう。適度な水分がないと歯みがき剤が口の中にひろがりません、乾いたままだと、毛束の中に歯みがき剤が残りやすくなります。

④ 歯みがきは朝と夜、どっちが大事？

寝る前の歯みがきは大事です。寝ていると時は唾液が少なくなり、お口の中の細菌が増えてしまいます。出来る限り細菌を少なくして、フッ素配合歯みがき剤を使用してきれいにしましょう。

⑤ 歯みがき時間は長いほどいい？

丁寧に時間をかけて磨きましょう。ながら磨き（スマホ、テレビをみながら）をする方は、歯ブラシが当たっていなかったり、同じところばかり磨いてることもあります。磨く順番を決めるなどして意識して磨きましょう。

⑥ 手用歯ブラシと電動歯ブラシ、どっちがいい？

歯と歯茎の境目や歯と歯の間に溜まるプラーク（細菌の塊）を除去する事が大事です。手用歯ブラシ、電動歯ブラシどちらでもよいでしょう。しっかり磨けているのかを定期的に歯科専門家にみてもらいましょう。

⑦ 電動歯ブラシの場合も、歯みがき剤は使った方がいいの？

電動歯ブラシであっても、フッ素配合歯みがき剤を使いましょう。歯みがき剤が飛び散りやすので、電源を入れる前に歯全体に歯みがき剤を付けておくと飛び散りが少なくなります。

⑧ 歯ブラシはいつ替えるのがいいの？

歯ブラシの種類や使い方によって交換時期はことなりますが、１ヶ月（60回）が目安です。毛先がひろがってくると清掃効果が低下しますが、１ヶ月より早く毛先がひろがってしまう時は力が強すぎるのかもしれません。

⑨ フロスや歯間ブラシを使うのは、歯みがきの前？後？

できるだけプラークを除去した後に歯みがき剤の成分であるフッ素を歯に届けたいため、フロス、歯間ブラシは歯みがきの前に使用しましょう。

⑩ 洗口剤は使ったほうがいいの？

お口の中の清掃は歯ブラシで磨くのが基本です、汚れを落とした後使用しましょう。フッ素配合歯みがき剤を使用した後はフッ素が流れてしまいやすいので、少し時間をあけてから洗口剤を使用しましょう。