

皆さんはご自分の歯に自信がありますか？

歯は、生きるために不可欠な食べることと直結しています。

つまりいつまでも若々しく健康でいるために歯を丈夫に保つことはとても大切なこと。

今回は、正しい歯の磨き方のおさらいをご紹介します。



【磨く頻度と歯ブラシの選び方】

食後の後、なるべく早く、できれば30分以内に磨くことをおすすめします。

外出先などで歯磨きができない場合は、うがいをするだけでも随分違います。

ただし、1日1回は念入りに磨く時間を作りましょう。

ブラシ部分は、中指第一関節分くらいの小さめのものを選ぶと、奥の方まで磨きやすく、汚れも落としやすいものです。ブラシの硬さは、柔らかすぎず硬すぎないものを選びましょう。

【汚れがしっかり落ちる磨き方】

奥の方から、前に向かって汚れをかき出すように磨いていきます。

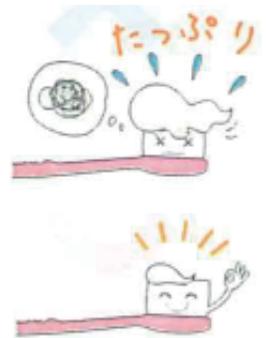
ブラッシング方法は、ブラシの部分の幅より少し広めに磨く場所を固定し、横(場所に依りて縦も)に小刻みに動かします。1ヶ所につきブラシを30回以上往復させ、徐々に場所を移動させていくようにします。

電動歯ブラシならば、奥から順に場所を固定して約10~20秒→歯ブラシの移動を繰り返して同じように磨いていきます。すべて磨き終わったら、最後に舌を磨いて終了です。丁寧に磨けば3~5分はかかるはず。

毎日1回はこの方法でしっかり磨き、隅々まで汚れを落とすようにします。

【磨く時の注意点】

意外な盲点なのが、歯磨き粉の使用量です。たっぷりつけて磨くと、そのさっぱり感で安心しがちですが、歯磨き粉の中には研磨剤が入っているので、つけすぎるとかえって歯や歯ぐきを痛めることもあります。おおよそ小豆粒程度つければ充分です。すでに歯が痩せて知覚過敏の気がある人は、練り歯磨きをつけずに、歯の汚れを落とす『すすぎ剤』で口の中をゆすいでから、何もつけない歯ブラシで磨くことをおすすめします。あまり力を入れすぎないように注意して、念入りにブラッシングしましょう。これだけでも汚れはしっかり落ちます。



【歯間ブラシ・デンタルフロスの選び方】

歯並びが悪いと、歯と歯の隙間に歯垢がつまりやすくなり、歯ブラシでも取り除けないことがあります。そんな時は、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみましょう。詰まりやすい歯間の汚れをブラシまたはフロスでかき出して、軽くうがいしてから歯をみがきます。歯間が狭いならばフロス、少し広がっているなら歯間ブラシが適しています。

プチ雑学

信号の色の意味

信号の色は、「赤」「黄」「青」の三色。並びの順番が横向きの信号では左から青・黄・赤の順。縦の信号では上から赤・着・青。なぜこの順番か、という事はよく知られていますが念のため。横タイプの信号は、道路脇の看板や、街路樹に隠れてしまっても、赤が一番遠くに置く事で、一番重要なものが見えるように、との理由。縦タイプはたくさん雪が降る地方に多く、雪がたかさん積もっても、一番上に赤が見えるようにとの理由から。

ところで、なぜこの三色なのでしょう。しかもそれぞれに意味が込められている。いろいろ理由はありますが、心理学的な要素も加わって、次のように言われています。赤は、一番遠くから見える(判断できる)色です。だから一番重要な「止まれ」にした。次に青は、赤の次に遠くから見える色。これは心理学的に安心する色である事から「進んでもよい」という意味を込めた。最後に黄色は、雨や霧の中でも一番よく見える色だから、小学生の帽子や傘、レインコートが黄色なのはこのため。

ところで、「青」という人と「緑」という人がいますが、どちらが正しいのでしょうか。実はどちらも間違いではありません。緑の信号機もありますし、青の信号機もあります。でも、これは意図してきた違いではありません。実は、信号機のレンズの中に入っている電球の色はすべて同じ。白熱電球に近い色をしています。実はこれが違いを生む原因になっているのです。赤、黄はレンズの色を赤、黄にすればそのままの色が出るのですが、青だけはどうしても緑になってしまいます。これが古いタイプ。

しかし、最近になって青の部分だけ特殊なレンズを入れる事によって「青」に見せる事が出来るようになりました。ただ、技術的に高い、古いものをすべて直す事ができない、そこで違いが生まれたのですね。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp