

れていませんが、ご存知のようにインフルエンザもコロナもウイルス感染症です。そう考えると、まさに今の時代、日常の歯磨きが重要なのはわかりますよね。

では、いつ磨けばいいのか。もっとも口の中に細菌が多い時にしっかりと磨くこと、これに尽きます。そこで質問です。一日の中で最も口の中の細菌が多いのはいつでしょうか。これははっきりしています。朝、起きた時です。日常生活しているときは、唾液

(つば)によって抗菌されたり、洗い流されているので細菌の数としては多くありません。でも、寝ている間の活動は少ないので唾液が少なく、細菌がどんどん培養されてしまうのです。そして起きた瞬間に細菌の数は最大になってしまいます。食後だと思っただ方は、「食べ物のかす」と「細

菌」を混同してしましたね。

そうですね、朝、起きてすぐにその足で

洗面所に行き、しっかりとブラッシングをするのです。これがウイルス対策には重要だと言われています。こういう時代ですから朝起きてすぐも含めてブラッシング機会が多くなる



### 物品販売

実は、とてもメジャーなのに意外と知っている人が少ないなあと思うものがあります。入れ歯用のブラシです。ご存知でしたか？

大きいもの、小さいものを含めて入れ歯を使用されている方はおられ

ます。その中でも大きいもの、総入れ歯だったり、部分入れ歯でも面積の大きいものなどをお使いの方の入れ歯のケアを普通の歯ブラシでやるのは大変じゃないですか？自分の歯を一本一本磨くために作られているもの

形も普通の歯ブ

ラシとは全く違い、

毛も硬いし大きい

のです。衛生面を考

えるとある程度の

期間で交換してほ

しいと思うのですが、毛が固くて強

いので耐久期間もかなり長いよう

です。購入希望の方は担当にお知らせ

ください。(サンスター社製440円、

歯愛社製220円)

