



滝内歯科医院

医院だより

〒660-0871 尼崎市建家町77番地

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



早いもので今年も残りあとわずかになりました。

お正月を迎えるまでの大きなイベントと言えば「クリスマス」ですよ(*~*)

クリスマスに欠かせないのはやはりクリスマスツリーではないでしょうか。

なぜクリスマスツリーはモミの木なのかご存知ですか？

モミの木を使う理由は諸説あるらしいのですが、樹木というものが力強さを表すものであり、その中でもモミの木は針葉樹で冬でも葉を落とさないことから「永遠の命」の象徴とされて利用されているそうです。

それぞれの飾り（オーナメント）にも意味があります。

禁断の木になる知識の実はリンゴを表しています。（知識の木＝りんごの木ですが、冬にりんごの木は葉っぱがないので、モミの木にりんごをつけて代用しました。）

りんごやボールは「クーゲル」とも呼ばれ、カラフルな色のボールは 赤→キリストが流した血の色 白→純潔 緑→永遠 金と銀→キリストの気高さや高貴さを表しています。

トッポスター（頂上の星）鮮やかに輝いた星が、遠くにいた賢者をキリストが生まれたベツレヘムまで導いたという逸話があり、そのときの星を表現しています。

クリスマスツリーと飾りの由来はとても奥が深いものだったんですね(^~*)



歯をみがいた後、皆さんは使った歯ブラシをどのように洗って保管していますか？ ある調査によると、歯ブラシを「水でサッと流して洗う人」は全体の50%、「指を使って丁寧に洗う人」は45%、「コップの中の水で振り洗いをする人」は5%だったそうです。このように使った後の歯ブラシは、軽く水洗いで済ませている方が多かったようです。

しかし、使用した歯ブラシは、皆さんが思っている以上に目に見えない雑菌で汚れています。そこで今回は『ご家庭で歯ブラシを清潔に管理する方法』をご紹介します。

まず、歯ブラシを使い終わったら、ブラシに付着

歯をみがいた後の「歯ブラシ」はどうしていますか？



した食べカスや歯垢、歯みがき粉をしっかり指を使って流水で洗い、ブラシ部分を上にしてしっかり乾燥させましょう。保管場所としては、風通しの良い場所にできるだけ置いてください。

歯ブラシを使う時は「ブラシが乾いている状態がベスト」なので、2本用意して交互に使ったり、日光（紫外線）に当てて乾かしたりするのもおすすめです。歯ブラシをケースに入れて保管している方も多いと思いますが、湿った状態で保管すると雑菌が繁殖しやすくなりますので、できるだけ乾燥させるような保管を心掛けてください。

また、長く使い続けた歯ブラシほど菌の付着が増えますので、歯ブラシは「1か月に1本」を目安に新しいものに交換するようにしましょう。

