

学生寮「長善館」令和4年度入館生募集



●応募資格 (募集人員約10名)

長野県内に在住または県内の高校に在学あるいは卒業し、令和4年4月に東京都内・近郊に所在する4・6年制大学へ進学予定の男子学生で、学生寮の自治活動・行事に積極的に参加できること。

●選考方法

書類審査と面接結果を総合して決定。

●必要書類

入館申込書兼身上書 (指定用紙に自筆記入 用紙は下記HPからダウンロード可) / 証明写真2枚 (3ヶ月以内に撮影したもの サイズ4 cm×3 cm) / 出身高校が発行する調査書
○上記書類を希望する面接選考日の5日前までに下記へ郵送または直接提出してください。

●面接選考日時および会場

【諏訪会場】令和4年2月17日(木) / 3月17日(木) / 3月24日(木)

会場：諏訪市『諏訪教育会教育会館』

【長野会場】令和4年1月28日(金) 会場：長野市『長野県教育会館』

【松本会場】令和4年3月3日(木) 会場：松本市『松本商工会議所』

★いずれの日程も午後1時30分から

●応募書類提出・問い合わせ

【諏訪、長野及び松本会場面接選考希望者】

〒393-0013 下諏訪町3862-1 諏訪郷友会 諏訪事務局 (小口) TEL/FAX 0266-27-0625

◎募集詳細・提出書類ダウンロードは長善館HPまで。

<http://www.suwakoyuukai.org/chouzenkan/>

長善館

検索

歯科コラム dental column

電動歯ブラシについて

長く続くコロナ禍で、ご家庭でのお口のケアの大切さも見直されてきています。そこで、今回は電動歯ブラシについてお話しします。

電動歯ブラシは、ブラシの動きと振動数の違いによって「一般的な電動歯ブラシ」、「音波式電動歯ブラシ」、「超音波式電動歯ブラシ」に分けられます。

「一般的な電動歯ブラシ」は、電動のブラシが振動、回転運動(約2千~7千回/分)をすることで歯垢を除去します。

「音波式電動歯ブラシ」は、電動のブラシに音波振動(約3万~5万回/分)を発生させて歯垢を除去します。音波水流を発生させることで毛先の届きにくい歯間部や奥歯などの歯垢を効果的に除去できるものや、リニア音波振動による微細な動きと極細毛により、歯周ポケット内の歯垢を掻き出すものなどがあります。

「超音波式電動歯ブラシ」は、高い周波の超音波(約1.6MHz以上)で歯とプラークの付着を弱め、歯からプラークを剥がします。

これらのうち、「音波式電動歯ブラシ」がプラークの除去に最も効果を期待できると言われています。また、この「音波式電動歯ブラシ」で頬や舌が刺激されることで唾液の分泌が促進されるので、口腔乾燥に悩む方にも効果があります。

電動歯ブラシは、手磨きでは除去しづらい歯垢を取り除いてくれたり、ブラッシング時間を短縮できるなど、便利な一面があります。一方で、電動で磨いているからといって雑にブラッシングしてしまうと、電動歯ブラシ本来の効果を発揮できず、手磨きより磨けていない、なんてことにもなりかねません。さらに、使用法を誤ると歯や歯茎に悪影響を及ぼすこともあります。そして、電動歯ブラシでも歯石は取れません。歯石とは、歯に付着した歯垢(プラーク)が石灰化し、固くなってしまったものです。歯科医院で専用の器具を用いて除去するしか方法はありません。しかし、歯石の発生の予防は電動歯ブラシで可能です。お口の中の歯垢が歯石になる前に除去することで、歯石の形成を予防することができるからです。

また、各々のお口の状況に合わせて、フロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用品の使用も必要です。電動歯ブラシの正しい使用法が分からない方やこれから電動歯ブラシの購入を検討されている方、補助的清掃用品も併用した正しいブラッシング方法を知りたい方は、かかりつけ歯科医院で歯科医師や歯科衛生士に相談してみましよう。



■ 問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 ☎23-8320