



地域一番の歯科医院を目指しています。

23号

山本歯科医院通信～「おだいに」～

2006年12月号

この「おだいに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも待合室にあります。



～フッ素洗口による家庭でのむし歯予防～

歯科医院での定期的なフッ素塗布・検診はむし歯予防に有効であることは周知です。さらに家庭でもフッ素を取り入れ、手軽で効果的な「むし歯予防フッ素洗口(うがい)」を紹介します。

フッ素って何？

フッ素は「フッ素入り歯磨き粉」。「歯科医院でフッ素塗布を」などなど、日常、よく耳にするようになった「フッ素」というコトバ。虫歯予防にとっても貢献してくれるものです。世界各国で利用されています。ただし、塗ったからといって虫歯にならない魔法の薬ではありません。歯の質を強くする働き+虫歯菌の活動を抑えるという2大特徴があります。一度塗れば良いというものではなく、長期にわたり、繰り返し塗布することで効果が得られます。



いつ頃から塗布を始めたらいいの？

表面が未熟でやわらかい小さな子どもの歯にフッ素を塗ると、歯のエナメル質に作用してフッ化カルシウムに変化します。これが虫歯をつくる酸に対して抵抗力をもつので、ある程度虫歯を予防します。

●いつ塗ると良いのですか？

歯が生えだしたころは、フッ素を吸収しやすいので、前歯がそろったら1回、奥歯が生えそろったらまた1回塗り、以降3ヶ月から半年に1度の割合で塗るのが良いでしょう(当医院推奨は4カ月おき)。

●どこで塗るのですか？

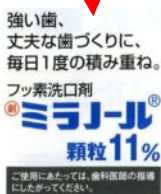
小児歯科医院や歯科医院などで塗ってもらえます。地域によっては保健所や保健センターでの健診でも可能です。

医院でのフッ素塗布に加えて、ご自宅でのフッ素洗口(うがい)で虫歯予防効果倍増！！

日本人よりもアメリカ人のほうが砂糖の摂取量が多いのに、虫歯が少ないのは普段の日常生活へのフッ素の取り込みが進んでいるのも一因と考えられます。定期的な医院でのフッ素塗布と健診をつつけながら、加えてご自宅でのフッ素洗口(うがい)をするとむし歯予防効果が高くなります。

ブクブクうがいができる3～4歳の頃から、永久歯が生え揃う12歳頃までフッ素洗口を続けると、40～60%の虫歯予防効果が期待できます。しかもフッ素は、歯の質自体を強くするので、成人になっても、虫歯予防効果が持続します。

薬剤は毎月数百円というコストで使用出来ます。成人の方にも効果あります。ぜひ、ご相談ください。



今回の裏面の担当は小幡典子(左)と糸川佳代子(右)です。彼女たちスタッフも一生懸命頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>



簡単! お菓子レシピ ~ がト-ヨコラ ~

誰にでも失敗なく
作れますよ。

作ってみましょう!

- ① 卵黄と卵白を分けてボウルに入れておく。
卵黄に砂糖の2/3量を入れ、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ② 溶かしバターを加えてよく混ぜ、生クリームも加えてさらによく混ぜる。
- ③ 2にココアとホットケーキミックスを合わせて振り入れる。
泡立て器でこねないように手早く混ぜる。
- ④ 卵白を泡立てメレンゲを作る。途中で砂糖を2回に分けて
加えながら、なるべく固いメレンゲを作る。
- ⑤ メレンゲの1/3の量を③に加え、泡立て器で手早く混ぜる。
- ⑥ 残りのメレンゲを加え、ゴムベラでざっくりと混ぜる。
- ⑦ 型に生地を流し入れ、3、4回軽く天板に落として空気を抜く。
170℃に温めたオーブンで約40分間焼く。
竹串をさしてみて何もついてこなければOK。

材 料	
卵	… 3個
溶かしバター	… 60g
砂糖	… 120g
生クリーム	… 70cc
ココア	… 50g
(無糖)	
ホットケーキミックス	… 50g

[18cmの丸型] … 型に紙を貼っておきます。
オーブンホーバーにラフィン紙を水いぬらして
貼るといいですよ。

ポイント


ココアは無糖でなるべく上質なものを使うようにして下さい。♡ 作ってすぐは食べないこと!!! 最低一晩は置くと
味がなじんで美味しくなります。

「ホトにこれを作り???」って聞かれるほどのケーキが焼けましたからぜひ試してみてください。 担当 糸川

DHオバクのこんなことありました日記 vol.2

食欲の秋 スポーツの秋 芸術の秋。みなさまどんな秋を楽しんでみえますか?
わたくしオバクはその中でも食欲の秋(ほんと秋だけじゃありませんが…)を
楽しんでいます。ある日雑誌に目を凝らしていると「美歯」という言葉が目にとまりました。
職業柄なんとも心惹かれる言葉です。透明感、潤い、なめらかといった美歯の条件に
あがっていました。女性の方にはお肌のお手入れにもあいかなる部分がありますね。
この美歯をつくる食べ物の面からのケアとして

- *唾液の分泌を促すもの
噛み応えのあるナッツ類、ドライフルーツや、梅干などのすっぱい食べ物
 - *食物繊維を豊富に含むもの
りんごや 汚れを分解する酵素を多く含むパイナップル等
- また歯茎の健康のためにコラーゲンを多く含むものも「美歯」には欠かせないようです。
焼き鞋の皮の部分や、手羽先、うなぎ、などなど。その他ビタミンEを含むごまも
お勧めです。最近ではヨーグルトの乳酸菌がお口の中のばい菌を抑える効果があり
話題となっているようです。また逆にコーヒー、紅茶、赤ワインといった着色性が
高いものを含んだ後のお手入れも重要したいものですね。かくゆうわたしもかないの
コーヒー党なので飲んだ後はできるだけ歯磨きかきをゆすぐよう気をつけています。
体や歯によいものを取り入れながら美味しくたのしい食欲の秋を満喫しましょう(〜)

歯科医院でのメンテナンスや毎日の歯磨きでさらに「美歯」度UP!!  おバク