



地域一番の歯科医院を目指しています。

29号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」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、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。

2007年12月号



「虫歯はこう発生します」

下の4つの重要因子がそろったときに、虫歯が発生するのだ！



1 細菌(菌垢)

口の中に砂糖が長時間滞在していると、ミュータンス菌(むしば菌)などの細菌がこれを食べたネバネバしたものを作り、やがて菌垢(プラーク)となる。菌垢の中で糖分やでんぷんが分解されると酸が発生、歯の表面を溶かし始める。

2 食べ物(糖類・特に砂糖)

ミュータンス菌などの細菌は、糖分を食べた乳酸を排泄する。菌垢(プラーク)内にたまった乳酸は、歯のミネラル(カルシウムなど)を溶かしてしまう。

3 歯質

ひとりひとり顔が違いうように歯の性質も千差万別。人によっては歯の質が弱い、歯並びが悪いなど、虫歯にかかるリスクが高い場合もある。

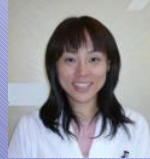
4 時間

歯に菌垢がついている時間が長いほど虫歯になりやすくなる。食べた後飲んだりするたびに歯の表面は酸性に傾いてしまうので、いつも何か口に入れている人はかなり危険！食事や間食は規則正しくとることが大切。



虫歯発生メカニズムから考える予防方法

- 1日にとる砂糖の量ではなく回数制限する。
- アメやガムを頻りに食べたり、ジュースを何回にもわけて少しずつ飲んだりしない。
- 甘いものを食べたり、ジュースを飲むときはできるだけ1度に食べたり飲んだりする。
- どうしてもアメやガムをやめられない人はシュガーレスのものを選ぶ。
- 甘いものを食べるたびに歯みがきをしても予防の効果はあまりないので、歯みがきの効果を過信しない。
- もちろん酸を作り出す細菌の絶対量を減らすため歯みがきをする。
- フッ素などにより酸に溶けにくい歯を作る。



今回の裏面の担当は岡田絵理(左)と魚住佳世(右)です。彼女たちスタッフも頑張っています。

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571
<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>

今号の記事は「healthクリニック」さんのホームページを参考にしています。

よく子供の歯はいつから磨いたらいいですか？と聞かれます。

歯の成長とともに対応の仕方もしつずつ変わってきます。

- ① 6ヶ月頃より乳歯が生え始め、1歳頃には上下それぞれ4本ずつ乳切歯が生え揃います。この時期は濡らしたガーゼなどで歯のまわりを拭くことから始めましょう。
- ② 1歳半から2歳にかけて乳歯の奥歯が生え始めます。膝の上に寝かせるなどして、小さな軟らかい歯ブラシで磨きます。
- ③ 3歳頃には上下20本の乳歯が生え揃い、乳歯の咬み合わせが完成します。またぶくぶくうがいも上手になり、一人で歯磨きが少しずつできるようになりますが、親による仕上げ磨きも必要です
- ④ 6歳頃より乳歯の奥に第一大臼歯が生えてきて、また乳歯から永久歯への交換が前歯部から始まり、12歳頃にはほぼ交換が終わります。歯並びに応じた、正しい磨き方を練習しましょう。



岡田絵理

たまに役立つかもしれない

豆知識



こんにちは! 魚住です。最近、私が悩んでいることは「鼻づまり」です。そこでどうにかこの鼻づまり解消したい!! と考えました。そして調べました! あと「しゃくり」。それと「寝たいのに眠れない」! そんな方は、是非お試下さい☆

△鼻づまりを良くする方法

- ① 膝(ヒザ)の真後ろのところ(ちよど、ヒザが曲がるところです。)を指でしっかりと強めに押すんです。そうするとすぐに鼻の通りが良くなります。
- ② 顔への動脈・静脈が集中している「金鎖骨」を指でたたく方法も鼻づまり解消に効果があるそうです。
- ③ 鼻を携帯用カイロをハンカチにくるんで、鼻を温めながら深呼吸をして下さい。何も無い時は、手平で鼻を覆うだけでも効果があります。

※鼻が詰まっている時は体を冷やさないように冷たい飲み物を避けるのもポイントです! 温かいお茶は蒸気を吸う事で鼻を温める効果も期待できます!

☺しゃくりを止める方法

まず、おもいきり息を全て吐き出します。次に出来るだけいっぱい息を吸い込んでそのまま鼻と口をつまんで息を止めて10数分して下さい。これでOKです。一発でしゃくりが止まります!

♡鼻深呼吸 ((眠る前にどうぞ。すぐに眠りに着きます。))

布団に入ったが、鼻からゆくりと大きく息を吸って、吸いきったところで1~2秒息を止めて下さい。そして今度はゆくりと鼻から、息を吐いて下さい。これを3~5回行って下さい。とても簡単ですが、リラックスしてゆったりとした気分になってすぐに眠くなってきます。



私は、鼻づまり解消法①を、試してみました! スーッと鼻が通り、スッキリしましたよ★

担当: 魚住