



地域一番の歯科医院を目指しています。

74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、皆さんに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。

2015年7月号



～お子さんを虫歯にさせないために～

1. むし歯の原因となる細菌の多くは、乳幼児期に家族から感染します。

むし歯の原因となる細菌は、生まれたばかりの赤ちゃんには存在しません。それらの多くは、主に母親などの家族から乳幼児期に感染することが分かってきています。特に奥歯のはえ出す1歳半ころから2歳半くらいの時期に感染することが最も多いといわれています。「噛み与え」は要注意です。

2. むし歯を作る細菌

歯は体の中でもっとも硬い組織ですが酸と接触すると溶けてむし歯になってしまいます。その酸は、歯の表面にいる一部の細菌(むし歯原因菌)から私たちの食事の中の特に砂糖を栄養として産生されます。

むし歯とはその酸により歯が溶かされ長い間に歯が崩壊していく病気です。そのため、むし歯原因菌が多い人ほどむし歯になりやすくなります。

3. 食生活が左右するむし歯のリスク

むし歯原因菌は私たちが飲食するたびに酸を出すため、飲食する回数が多いほど口の中が酸性になる回数が増えることになりそれだけむし歯になる可能性が増えててしまいます。

逆に飲食する間隔があいていれば、唾液の緩衝作用によって中和されるため、むし歯に進行する可能性は低くなります。

食生活も重要な要因です。**間食(おやつ)**はできる限り回数を減らし、与える時間を決めましょう。

4. 定期的な検査とケア

歯科医院で定期的にむし歯のチェックをすることで、むし歯が悪くなってしまう前に進行を止めるためのケアを行なうことができます。最近では、初期の穴のあいていないむし歯で、きちんと管理ができている状態であれば、削って詰めることなく維持できるといわれています。

また、定期的なチェックに加えて家庭ではできない専門的なクリーニングや除菌処置を受けることも大切です。

むし歯は、歯科医院での定期的なチェックとケア、そして日常のセルフケアによって予防できる病気なのです。



もっと詳しい情報は
「おだいじに別冊5」
～小児ムシ歯予防のコツを
教えます～
をご覧ください。受付にアリ。

今回の裏面の担当は中山孝美(左)と井上香里(右)です。彼ら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://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

● 虫歯や歯周病が少ないスウェーデンの秘密

日本ではあまり知られていませんがスウェーデンは虫歯や歯周病が少ない予防歯科の先進国です。

Q. スウェーデンはどのくらい虫歯や歯周病が少ないの？

A. 平均虫歯本数 ⇒ 日本9.5本、スウェーデン 3.6本

歯周病にかかっている人の割合 ⇒ 日本80%、スウェーデン 20%

なんと、虫歯は日本の半分以下、歯周病にいたっては日本の $\frac{1}{4}$ 以下しかいません。

● なぜ日本に比べて虫歯や歯周病が少ないのでしょうか？

昭和30年代頃まではスウェーデンも日本と同じくらい虫歯や歯周病が多い国でした。虫歯や歯周病が減った背景にはPMTGの普及があると言われています。PMTGとは専門の機械を使い歯についた汚れを完全にきれいにする治療法。

現在スウェーデンでは、このPMTGを子供ではほぼ100%大人でも80%の人が定期的に受けています。国民の大半がPMTGを定期的に受けている事になります。定期検診の大切さがよくわかりますね。

山本歯科医院でも半年に1回の定期検診をおすすめします。

担当：中山

トマトのレアチーズケーキ

材料 (約700mlの容器1台分)

フィラデルフィアクリームチーズ	200g
ヨーグルト	100g
粉末ゼラチン	7g
水(ゼラチン用)	70ml
トマト	3個
グラニュー糖	60g
レモン汁	大さじ1
ミント	適量



作り方

① #上

- クリームチーズは室温に戻しておく。
- トマトは湯むきをして種を取り除き、粗く刻んでボウルに入れ、グラニュー糖とレモン汁を加えて軽く混ぜ合わせ、1時間くらい漬ける。
- (2)が漬いたら、トマトと漬け汁に分ける。
- ゼラチンは水に3分入れて溶かし、ラップをしてレンジで約30秒加熱して溶かす。
- 別のボウルにクリームチーズを入れて泡立て器でよく練り、漬け汁、ヨーグルト、ゼラチンを順に加え、その都度混ぜ合わせる。
- 最後にトマトを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 容器に入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。