



地域一番の歯科医院を目指しています。

120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。バックナンバーも受付にあります。

2023年3月号



フッ素配合の歯磨剤の正しく効果的に使おう

虫歯予防にフッ素を応用することは75年以上の歴史で安全性と有効性が確認されており、中でもフッ化物配合歯磨剤は日本で広く普及しています。下記の4つの学会が推奨する利用方法をまとめました。「歯周病(歯槽膿漏)予防はまた別の考え方になります」

4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年1月) (日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

- *乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使って口の中のケアの練習を始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。
- *子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。
- *根面う蝕の予防が必要な成人には5000ppmFの歯磨剤のう蝕抑制効果が認められている。現在日本では市販されていないため認可されることが望まれる。
- *要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。
- *水道水フッロリデーションなどの全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口や塗布の組合せも重要である。
- *写真²⁾の歯ブラシの穂毛部の長さは約2cmである。

院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はLINEやホームページから24時間インターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)



当医院ベストセラーの「チェックUPスタンダード」

1450ppmのフッ素配合。どなたにも使いやすいです。

今回の裏面の担当はと瀬寄先生(向かって左)と森田さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



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

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

歯周病と糖尿病

歯周病と糖尿病はとても密接に関係しています。
全身疾患である糖尿病は口腔領域とはあまり関係が無い様に聞こえるかもしれませんが
実際は「歯周病は第六の糖尿病合併症」と言われています。

- 1.糖尿病網膜症
- 2.糖尿病腎症
- 3.糖尿病神経障害
- 4.糖尿病足病変
- 5.動脈硬化性疾患
- 6.歯周病**

口腔内に歯周病の細菌が多数存在すると歯肉は慢性的に炎症を起こします。炎症が起こると炎症性サイトカインと呼ばれるタンパク質が炎症細胞から分泌されます。
この炎症性サイトカインはインスリン抵抗性を増大させます。
抵抗性が増大するという事はインスリンが効きにくくなるという事ですから血糖値が上昇します。
もちろん、歯周病以外の細菌も口腔内に多数存在しますし、細菌が増殖すれば炎症も起こります。
つまり、口腔内を清潔にして炎症を抑えればインスリン抵抗性は低下し、インスリンが効きやすくなり、血糖値の改善が見込まれるのです。
ただし、残念ながら口腔ケアをすれば全ての人の血糖値改善が見込まれるのではなく、口腔内に炎症が無い方は効果が現れないかもしれません。
歯ブラシだけではどうしても届き辛い細かい部位もありますので、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けて綺麗な状態を保ちましょう。

担当：瀬崎

虫歯予防に おうちでもフッ素 を使ってみましょう！

フッ素 は虫歯になりにくい歯を作ったり

虫歯菌を抑制する働きがあります

フッ素配合の歯磨き粉や、フッ素ジェルを
毎日使うことで歯を長持ちに！

使用量の目安

- 2歳未満▶1~2mm
- 3~5歳▶5mm
- 6歳以上▶1.5~2cm



フッ素ジェルは

1日1回、歯磨き後に！

(フッ素 970ppm)

いろんな味で

お子様におすすめ

当院で販売中！

担当：木田