



地域一番の歯科医院を目指しています。

56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

2012年7月号



お子さんの歯をフッ素で強くしましょう

フッ素とは？

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。

何歳からから塗布を？

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。

●オトナにも効果がある？

お子さんほどでないにしろ効果があります。ご高齢の方などの露出した歯の根っこの虫歯には効果的でしょう。



新製品！

↑ご自宅で使えます。

フッ素うがい剤です。

歯科医師などの指導が必要です。定期的な医院でのフッ素塗布と健診を続けながら、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。

毎月約1000円(小児の場合は500円)というコストで歯田できます



↑ご自宅で毎日気軽に使えます。

フッ素入り歯磨き粉

フッ素ジェル

(ともに当医院販売中)



↑歯科医院内で使います。

定期検診時に塗っているフッ素塗布剤です。優しい「リンゴ味」

今回の裏面の担当はと中山孝美(左)と井上香里(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。

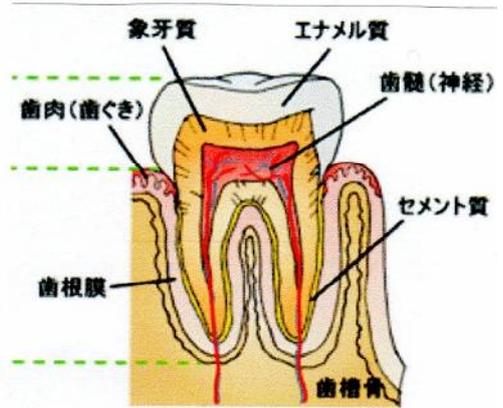


山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

歯周病の原因…最大の原因は、歯の汚れ「プラーク」とされています。プラークは細菌の塊で、その刺激によって歯肉に炎症を起こします。プラークをそのままにしておくと、炎症は少しずつ進行し歯周病になってしまうのです。

歯周病の進行度

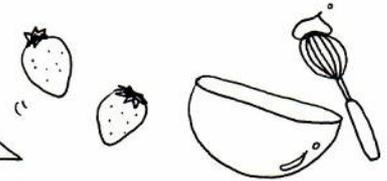
- ① 健康な歯肉は、ピンク色をしています。歯磨き時に出血などはありません。
- ② 歯肉の炎症が起こってる状態で、歯肉が赤く腫れ歯磨き時などちょっとした刺激でも出血しやすくなります。
- ③ 歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれる深い溝ができます。歯槽骨の破壊も始まり、水などがしみるようになってきます。
- ④ 歯肉がブヨブヨに腫れ、「歯周ポケット」から膿がでて口臭がひどくなってきます。
- ⑤ 歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出してしまいます。歯肉が腫れて痛み、歯がグラグラになって最後には抜けてしまいます。



歯周病を早期発見し、進行させないためにも日頃からの定期検診が大切です！
担当☆中山☆

シリコンスチーマーとホットケーキミックスで作る！

☆☆簡単 フルーツケーキ ☆☆



材料

- ・マーガリン 40g
- ・砂糖 10~40g
- ・卵 1個
- ・牛乳 or 豆乳 大さじ4杯
- ・好きなフルーツ or チョコ
- ・ホットケーキミックス 100g

作り方

- ① マーガリンをレンジで温めてとろく
- ② ボウルにとろけたマーガリンと砂糖を合わせ、ゴムベラで混ぜる
- ③ 卵を2回に分けてボウルに入れて混ぜる
- ④ 牛乳 or 豆乳を加える
- ⑤ お好みのフルーツやチョコなどを入れる
- ⑥ ホットケーキミックスを入れ、ダマにならないようしっかり混ぜる
- ⑦ シリコンスチーマーに生地を流し入れ、空気を抜く
- ⑧ オーブンで約30分焼く
- ⑨ 7分ほどして生地がくっついてこぼれればできあがり

下準備

- ・シリコンスチーマーにワッキングシートを敷く
- ・オーブンを予熱で170度に温めておく