



地域一番の歯科医院を目指しています。

82号

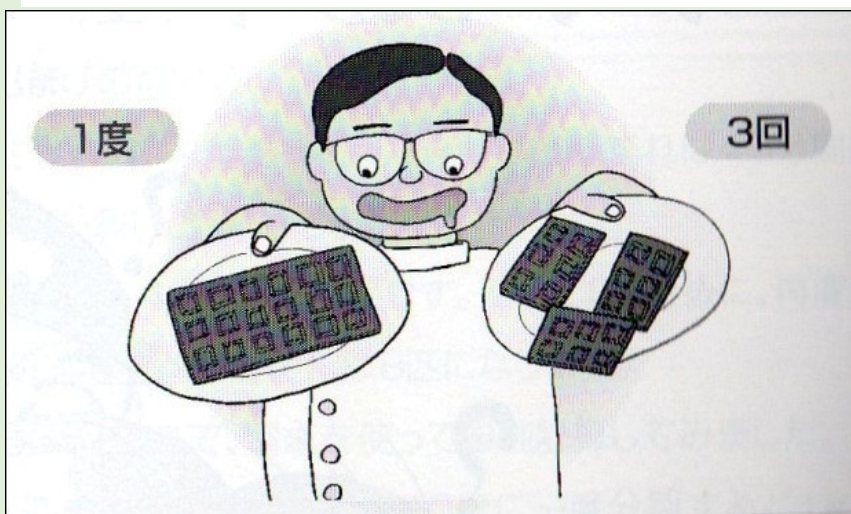
山本歯科医院通信～「おだいじに」～

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

2016年11月号



Q:どちらがむし歯になりやすいだろう？



① チョコ1枚を一度に食べる。
② 3回に分けて食べる。

A: 答えは②です。だらだら食べが一番むし歯になりやすいです。

むし歯のバイ菌たちはチョコ(砂糖)を食べると元気になり「酸」を出します。その酸は、歯のミネラル(カルシウムなど)を溶かしてしまいます。

でも、その酸はつば(唾液)が流してくれます。

流してキレイにする前にまた2～3回汚しちゃったら、歯は汚れやすく(溶けやすく)なっちゃいますね。

おやつは時間(回数)と量と内容を考えて。

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です。

むし歯のでき方から見た予防策は。

○1日にとる砂糖の量ではなく回数を制限する。

○アメやガムを頻繁に食べたり、ジュースを何回にもわけて少しずつ飲んだりしない。



← むし歯にならないチョコレート(砂糖不使用、キシリトールのみ)

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。



当院で好評販売中

このチョコなら絶対虫歯の原因にはなりません。

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

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

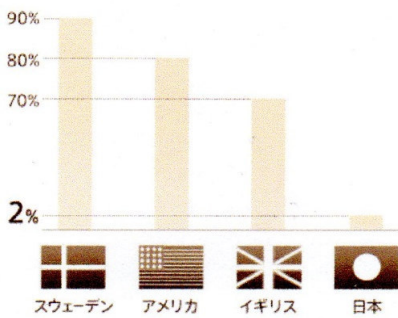
いつまでも自分の歯で過ごすために

日本人の65歳以上では、約60%の方が総入れ歯を使用されています。

通常人間には28本の歯がありますが、日本の70歳の方の平均残存歯数は、たった8本しかありません。歯科先進国である北欧や欧米では、虫歯や歯周病を防ぐために定期的に歯科医院へ通院することが当たり前になっています。

「治療するため」でなく「治療する必要をなくす(予防する)」ために通院するのです。

定期的にメンテナンスを受けている人の割合(国別)



70歳での残存歯数



＜6ヶ月に一度の定期検診を！！＞

定期検診では、専用の器材を使ってプロによる歯やお口のクリーニング(PMTC)を行います。歯のクリーニング専用開発された器材を使用するため、虫歯菌や歯周病菌が連鎖してできたバイオフィルム(膜)、歯垢、茶渋やタバコのヤニなど普段の歯磨きでは取れないような細菌や汚れを徹底的に除去できます。

担当：中山

しらすといんげんの

柚子こしょうリゾット

ひとりぶんをパパッと！
マグカップでつくる

* Ingredients *

釜揚げしらす... 大さじ2(12g)

さやいんげん... 3本

温かいごはん... 120g

ピザ用チーズ... 10g

A { 豆乳(無調整)... 1/2 カップ
柚子こしょう... 小さじ 1/3
しょうゆ... 小さじ 1/4
塩... 適量

* How to *

1. さやいんげんは1cm幅の小口切りにする
2. マグカップにAを入れて混ぜ、①、しらす、温かいごはん、ピザ用チーズを入れて混ぜる
3. ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2~3分加熱する