



地域一番の歯科医院を目指しています。

83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

2017年1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。

特に新しい永久歯が生えてくる小学生には歯磨き指導とともにフッ素塗布させてもらっています。

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。当医院のめどは15歳までくらいは塗布。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。



Q； フッ素を普段の食事から摂取できないか？

う歯予防に効果のあるフッ素の摂取量は、食事からの摂取量を明らかに上回っています。

したがって、う歯予防のためにフッ素の目標量を策定した場合には、食事以外からフッ素を摂取することを奨励することになる。

このように、フッ素の虫歯予防効果を期待するなら、何らかの形で人工的にフッ化物を利用するしかないのです。

↑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。9000PPM。優しい「グレープ味」

今回の裏面の担当はと毛利理乃(左)と村瀬遥(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



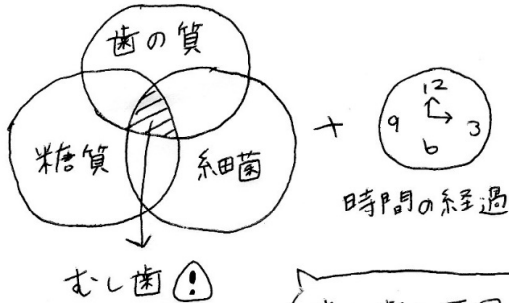
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

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

★むし歯の原因と対策★

担当: 毛利

😊 むし歯の原因 ... むし歯の原因には「細菌」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。



★ 細菌 ... 主な細菌はミュータンス菌。この菌はプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸をつくります。

★ 歯の質 ... 歯の強さや唾液の力によってむし歯になりやすいかどうか左右されます。

★ 糖質 ... 糖質の中で特に砂糖を含む食べ物や飲み物がむし歯の発生に影響を与えます。

😊 対策!!

むし歯の原因となる3要素の重なり合う時間や面積をできるだけ少なくする!!

食後にはきちんと歯磨きをしよう!!

★ 細菌

ご家庭での歯磨きや
歯科医院でのプラーク除去。
菌の活動をおさえるフッ化物
キシリトールの使用など。

★ 歯の質

フッ化物を使った歯質強化。
よくかんで唾液の分泌を
促進。

★ 糖質

バランスのとれた食事。
おやつ習慣。
砂糖糖などのむし歯の
心配のないおやつ選びなど。

炊飯器で簡単 ガトーショコラ

④ 材料

- ・バター ... 適量
- ・ホットケーキミックス ... 50g
- ・ココアパウダー(無糖) ... 40g
- ・砂糖 ... 40g
- ・溶かしバター ... 40g
- ・卵 ... 2個
- ・生クリーム ... 200cc

① バター(±600wのレンジで20~30秒加熱して溶かす)

② 炊飯器の内釜にバターを塗る

③ ホットケーキミックス、ココアパウダー、砂糖、溶かしバター、卵、生クリームを入れムラがないようにしっかり混ぜ合わせる

④ 通常炊飯を2回して冷ましたら完成です!

生クリームやミントを
添えておいしいです!

