

特集

~ dental prophylaxis ~ 虫歯予防

前号にて虫歯のメカニズムについて特集しました。城南歯報 第3号では虫歯予防について特集します。

おすすめ予防法！

以前は食後すぐに磨くことを推奨していましたが、ここ数年では食後、虫歯菌が入ってきた糖分をエサに酸を作るので、口腔内の pH が一時的に酸性になり、すぐに歯磨きをしてしまうと脱灰を促進してしまうため、食後はすぐに歯磨きをしないように言われています。

おすすめ
その1

歯磨き時に フッ化物配合歯磨剤の使用

フッ素は歯の脱灰を抑えエナメル質が修復(再石灰化)されるのを促進する作用があります。また、虫歯の原因菌の発育を抑制し、菌が酸を作り出すのを阻害する働きもあります。



当院では 900~950ppm のペーストタイプやジェルタイプの歯磨剤を取りそろえています。

おすすめ
その2

食後のキシリトール摂取

キシリトールは、虫歯予防に有効ですが、歯磨きと併用するとさらに効果がアップします。虫歯を作りやすい悪性度の高い菌は、キシリトールをエサと間違えてからだに取り込みますが、それをエネルギーに変えられず、次第に弱っていきます。キシリトールを代謝できないために、酸を産生できないので、脱灰にくいのです。

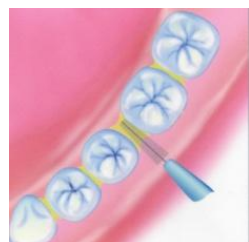


当院ではキシリトールタブレットやガム、チョコレートを取りそろえています。

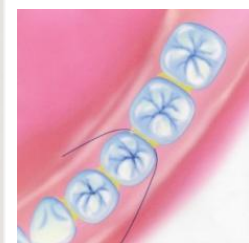
おすすめ
その3

歯ブラシ以外にデンタルフロスや 歯間ブラシを使い清掃

歯垢が溜まりやすい歯と歯の間には、歯ブラシが届かないので、歯と歯の間の根元に歯間ブラシの入る隙間がある場合は歯間ブラシ、隙間がない場合はフロスを使いましょう。ブラッシングだけでは、40%以上の歯垢が残ってしまいます。フロスを併用すると磨き残しは 14%に、歯間ブラシでは 5%に減らせます。



歯間ブラシ



デンタルフロス

※画像：株式会社モリタ 「Trinity Core」より

おすすめ
その4

高濃度フッ素塗布

エナメル質の成分である「ハイドロキシアパタイト」の結晶構造を安定化させ、その結晶構造に入り込むことで酸に溶けにくい「フルオロアパタイト」を作ります。これらにより歯質が強化されます。

当院では3~6ヶ月に1度のフッ素塗布をお勧めしています。



お子様でも安心してフッ素塗布できます

【参考】身近な食品からもフッ素を取ることが出来ます

歯のエナメル質を強化して虫歯予防に役立つことで知られているフッ素は、魚介類や海藻類、緑茶や紅茶の葉に多く含まれています。歯科医院でのフッ素塗布などに加えて普段の食事からもフッ素を取り入れていきましょう！



めざし



桜エビ



わかめ



海苔



緑茶



紅茶



管理栄養士ゆうこの

歯ッピークッキング

キャベツとしらすの胡麻サラダ

<4人分>

- ・キャベツ..... 5枚
- ・青しそ(葉)..... 5枚
- ・しらす..... 大さじ4

<作り方>

1. キャベツは洗って、手でちぎり、ザルに入れ熱湯をかけ、少し冷ました後、手で絞って水気をきっておく。
2. 青しそは千切りにする。
3. Aの材料を混ぜ合わせ、1、2とあえる。
4. 食べる直前にしらすをのせる。

- A
- ・酢..... 大さじ1と1/2
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・オリーブオイル..... 大さじ1
 - ・すりごま..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/3
 - ・砂糖..... 小さじ1/4



Point !

だ液には虫歯菌が作る酸を薄める働きがあるので、だ液がたくさん出ることによって「虫歯を予防」する効果が得られます。同じ材料を使った野菜サラダでも、大きく切ると、しっかり噛まなければならないので、自然と咀嚼回数を増やすことができます。ご自宅での定番メニューも切り方を工夫して、噛む機会をどんどん増やしてみてくださいね☆

1人分栄養価 エネルギー102kcal、カリウム 307mg、カルシウム 109mg、食物繊維 2.6g、塩分相当量 1.6g

Let's TRY

第3回 ~ 大頬骨筋で頬の溝をすっきりと! ~

表情筋エクササイズ

だいきょうこつきん 大頬骨筋

とは大笑いするときに使われる筋肉です。頬のくぼみ、溝の解消に役立ちます。



3~5セット繰り返しましょう



TRY-1

① 口を縦気味に大きく開けます。

TRY-2

② 前歯に上唇を軽くかぶせるようにして、口角を上へ引き上げます。口で逆三角形を作るような気持ちで行います。そのまま1,2,3,4,5カウント。自然な表情に戻します。

『唾液腺マッサージ』始めました

6月より、『トリートメントケア』を改め『唾液腺マッサージ』として内容も新たにリニューアルいたしました。だ液が少ないと虫歯や歯周病、口内炎が起きやすくなるとともに、口臭の原因にもなります。唾液腺をマッサージすることで唾液の分泌を促進し、様々なリスクを減らしていくとともに、歯肉マッサージで血行の良い健康な歯茎にしていきたいと思います。

歯科衛生士が行う歯科医院ならではの口腔ケアです。



唾液腺マッサージ
30分 ¥3,150

第3回 城南歯科セミナーのご案内

今回のテーマは「**歯を生かす**」です。
歯根端切除術を中心に外科処置についてお話しします。

日時:平成24年6月20日(水) 15:00~16:00
場所:城南歯科医院2階 セミナールーム

ご予約はお電話、またはご来院時に受付をお願いします。