

2010年 8月号

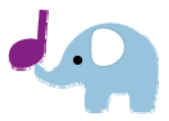
しみデン伝



虫歯連載
その3

”フッ素”ってどういうもの??

みなさん夏休み楽しんでますか?? (≧ω≦) ノ♪
 今回は、今や虫歯予防にかかせないフッ素についてお話ししたいと思います☆
 市販で売られている歯みがき粉の中には今ほとんどの商品にフッ素が配合されています。フッ素と聞いてどんなことをイメージしますか?
 フライパンのフッ素加工やフッ素コート、もしくは、身体に害があるのでは…
 と思っている方もいるかもしれません。
 そこで、歯科医院でよく聞く“フッ素”についてお伝えします♪



フッ素の効果



- ① 歯を強くする働き…フッ素は歯の表面のエナメル質から取り込まれ、歯の結晶（アパタイト）の一部になります。フッ素を取り込んだ歯は丈夫になり、虫歯菌の出す酸にさらされても溶かされにくくなります☆
- ② 再石灰化の促進…溶け出したカルシウムやリンなどの成分を歯に戻す再石灰化の作用を促進するため、初期の虫歯であればもとに戻したり、進行するのを予防します。
- ② 虫歯菌の活動を抑える働き…虫歯菌が酸を作るのを抑制します。

歯は、萌出してからおよそ3年かけて徐々に表面が硬くなります。そのときにたくさんフッ素を取り込むので、歯が生えてから15歳頃までは、歯科医院でのフッ素塗布を受けて、積極的にフッ素を取り入れましょう☆



フッ素の安全性



「フッ素って安全なんですか?」とお母さんからよく質問を受けますが、**もちろん安全**です(^-^)
 ☆

フッ素は、身の周りにある土や水、植物や動物だけでなく、人間の身体にも含まれています。毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などほとんどの食品に微量ながら含まれています。私たちは、知らないうちに毎日の飲食からフッ化物として身体に取り入れているのですね。

フッ素は人間の身体、特に歯や骨を丈夫にする有益元素です。安全性で問題になるのは飲み込むフッ素の量です。一度に大量に飲むと急性中毒を起こします。その量は体重1Kgあたり5mgで、体重10Kgの子どもの対し、50mg。つまり、歯みがき粉をまるまる1本飲んだりしない限り、安全なのです☆
 フッ素塗布をした後、口の中に残るのは約1mg。危険な量には程遠いのです☆

フッ素は化学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している元素です。



世界のフッ素事情

日本では、徐々にこどもの虫歯が減少傾向にあります。それは最近のこと。アメリカやカナダなどの国では、糖分の摂取量が日本の約3倍であるのに対し、虫歯の本数が少ないのです。それは、以前から日本よりも高濃度のフッ素を使用したり、フッ素を水道水に混ぜるフロリデーションを実施しているから。また、虫歯の治療を自費診療で行う国では、ホームケアで予防をするというのが常識になっています。その中でも、特にフッ素は高い効果があり、フッ素を使わないことがアメリカなどでは虫歯のリスクファクターのひとつとされているほど。フッ素を使うことは、歯を強くする最良の方法なのです* ぜひみなさんも虫歯予防にフッ素を取り入れてみてください♪

しみデンスタッフ日記リレー

今回は、今年4月から歯科衛生士として西口で活躍している齋藤愛さんです(^-^)♪



みなさん、こんにちは!!

埼玉ではあついあつい猛暑日が続いていますね

学生のみなさんも、待ちに待った夏休み★☆お出かけの予定は決まりましたか?

今回は私の母の実家である奄美大島について紹介したいと思います!!

奄美大島は鹿児島県に属していますが、沖縄本島より少し本州よりの位置にあり、観光はもちろん、釣りやサーフィンなどを目的として訪れる人もとても多いです。



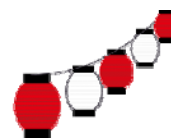
その中でも私がオススメしたいのは、シュノーケル&カヌー体験ツアーです!! 1日インストラクターの方が付き、シュノーケルの方法やカヌーのこぎ方を丁寧に教えてくれるので初心者でも大丈夫!!とっても楽しめます★

奄美ではダイビングも人気ですが、シュノーケルで潜れる範囲でもきれいな魚やサンゴを見ることが出来るので、お財布にも優しいです(笑)

カヌーでは、マングローブの原生林の中をくぐるように漕いで回ることができて、ジャングルクルーズのようでスリル満点です!!



まだ夏休みの予定が決まっていない方、ぜひ奄美大島へ行ってみては?!☆★



8月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 戸原	佐藤	清水	清水 榎本



8月の診療インフォメーション



西口 矯正診療日

14日(土)、22日(日) 一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 口腔外科診療日

12日(木) 午前中のみ Dr.茂木口腔外科診療致します。

西口 休診日

12日(木) 休診致します。東口は通常通り診療致します。

お盆は通常通り診療致します☆



☆イベントのお知らせ☆

12月18日(土) 浦和パルコにてクリスマスイベントを行います!
ぜひ皆様に参加していただき、このイベントを通して、歯科医院を身近に感じてもらえたらと思います(^ロ^)
歯科に関する情報をお伝えしたり、楽しいゲームなども予定しています♪
しみデンは、家族みんなのお口の健康を守るというコンセプトをもとに取り組んでいます。このイベントでは、“親子の絆”をテーマにしていますので、ぜひお子さんと一緒に保護者の方もご参加ください。
今後、詳細が決まったら順にお知らせしますので楽しみに!!