

2010年 7月号

しみテン伝

Summer ♪



虫歯についてよく知ろう☆

Q2 虫歯ってどうしてできるの?~虫歯の原因~

皆さん虫歯の原因をご存じですか? 「甘いものをたくさん食べると虫歯ができる…」 「歯みがきしないと虫歯になっちゃう…」 と虫歯ができる大体的原因を知っている方は多いと思います。そこで、きちんとした正しい知識を持つことで、より効果的に虫歯を予防することができると思います (^o^)

虫歯は単一の要因では発症しません。**虫歯菌の量、糖分摂取、歯質** この3つの要因に時間経過が加わることで虫歯が進行します。

【虫歯ができる3つの要因】



虫歯を防ぐには3つの要因をすべて減らすことが理想的ですが、それが難しい方は、どれかひとつを減らせるように、できることから意識してやっていきましょう。

次頁にて虫歯の原因と予防のPointをまとめましたので、参考にしてください☆ 虫歯ができやすい方は、普段の生活習慣の中でリスクを高めていることがないか見直してみてください。わからないことはぜひ歯医者さんに聞いてみてくださいね♪

虫歯の原因その1 虫歯菌



生まれたばかりの子供の口の中は無菌の状態ですので、まず、口腔内に虫歯菌(ミュータンス菌)が感染することから始まります。ミュータンス菌は歯の表面にくっつくため、歯が生えていない赤ちゃんの口の中では生きていくことができません。

虫歯予防のPoint

虫歯菌を減らすためには、まず歯磨き。ハブラシだけでは細菌の塊である歯垢を全部とることは難しいので、デンタルフロスや歯間ブラシなどご自身に合ったものを併用してください。そして、前号でお伝えした100%のキシリトールガムを習慣的にとることも効果的です。

虫歯の原因その2 糖分



口の中に糖分が入ってくると、ミュータンス菌が糖分を取り込んで酸を作ります。その酸に歯が溶かされてしまうのです。また、糖分が口の中に入ると20分くらい口の中が酸性になります。通常は、唾液の効果で中性に戻りますが、その前にまた糖分をとると再び酸性に傾いてしまいます。

虫歯予防のPoint

虫歯予防において、糖分摂取の量よりも、回数を減らすことのほうが意義があります。だらだら食べは避け、時間を決めて食べましょう。

虫歯の原因その3 歯の質



歯の質を強くする最良の方法は、フッ素を使うことです☆

虫歯予防のPoint

家庭では、フッ素入りの歯磨剤やフッ素のジェルやうがい薬を使うのをおすすめします。フッ素はひとの身体の中や、食べ物(海産物、野菜、果物など…)に含まれているので安全です。



しみデンスタッフ日記リレー



今月は東口の木村真奈美さんです！

最近飼い始めたかわいいペット（名前はビッケ☆）にメロメロです（^ー^）



こんにちは。梅雨に入りじめじめと暑い日が続きますね。さて皆さん、少し前からですが、ペットでうさぎがブームってご存知ですか？

私はそんなブームに乗かって、1カ月前くらいからうさぎを飼い始めました。種類はホーランドロップという耳が垂れているうさぎです。色は黒で男の子、生後2カ月ちょっとの子うさぎなので丸くなっていると、おはぎのように見えます（笑）なでなでされるのが大好きで、抱っこすると暴れる子です。

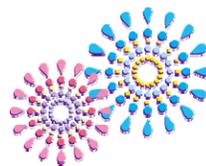
エサは牧草とラビットフードで、おやつはたまーにあげます。育ち盛りなのでポリポリと良く食べていて、見てるととってもかわいくて癒されます。うさぎの歯は一生伸び続けるので、草をすりつぶしながら食べることで歯をけずり、正常な状態を保っています。食事のバランスが悪いと不正咬合になったりするんですよ。人間と同じですね。

うさぎの新米ママなので、どなたか飼っている方いたら色々教えてくださいね～（^o^）／



おはぎのようなビッケ（笑）

時々立つ姿がかわいいです☆



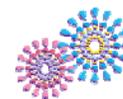
7月の診療予定



西口

東口

| | 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 |



7月の診療インフォメーション



西口 矯正診療日

17日（土）、25日（日） 一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

東口 院長休診日（他のDr.は通常通り診療致します。）

10日（土） 福岡での矯正セミナー出席のため院長休診。

口腔外科診療日

8日（木） 午前中のみ Dr.茂木口腔外科診療致します。

西口・東口

29日（木） 院内セミナーのため休診致します。



キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いします☆

