

今回はむし歯予防のフッ素についてのお話です☆

**\*フッ素とは?\***

フッ素（フッ化物）には歯垢（プラーク）の細菌の活動を抑えること、溶けたエナメル質の修復、歯質を強化するなど、むし歯の発生を防ぐ効果があり、予防に有効な成分としてWHO（世界保健機関）でも推奨されています。

**\*フッ素のはたらき\***

①歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくいように修復し強い歯にします。もちろん成人の方にも効果がありますが、特に生えたての歯は軟らかいため、フッ素の吸収率が高くより効果的です。

②再石灰化の促進

一度むし歯になりかけ、歯から溶け出したカルシウムやリンを元に戻すはたらきがあります。

③酸の産生の抑制

歯磨きで落としきれなかったプラークが作るむし歯の原因菌の働きを弱め、プラークが作る酸の量を抑えます。

**\*身近にあるフッ素\***

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、ビタミン類の様に、毎日摂らなければならない必須の栄養素なのです。

みなさんも、気が付かないうちに食事をしている間に摂取しているのです。

よって、身体への害の心配も全くありません(^o^)



12月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西 笹原	榎本 戸原	最上 笹原	最上 笹原 戸原	笠間 榎本 笹原
	笠間 最上	笠間 最上 齊藤	清水 笠間 齊藤	佐藤 齊藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤
東口						

12月のインフォメーション

**西口 矯正診療日**

6日（土）13日（日）

一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

**東口 院長休診日**

12/12（金）11時まで

12/19日（金）午前

院長セミナーの為お休みです。

12/13（土）はクリスマスイベント開催の為診療は10時半までになります。

**年末・年始のお知らせ**

12/27（日）から1/4（日）までお休みとさせていただきます(´\_`)

1/5（月）から通常診療になります。

**\*フッ素塗布はどこで?\***

①歯科医院で高濃度のフッ素塗布

当医院では中学生までのお子さんを対象に3,4ヶ月に1回のフッ素健診をおすすめしています。

また、小さなお子さんも歯が生えていれば可能です！大人の方も希望があれば健診時に1080円でフッ素塗布が可能です☆

お気軽にお声かけくださいね\(^o^)

②毎日のホームケアで低濃度のフッ素塗布

ほとんどの歯磨き粉の中にはフッ素が含まれていますが、ゆすぐことにより流れ落ちてしまうのです。よってその後に、フッ素のジェルやフッ素洗口を行うのがオススメです。

**\*おすすめのホームケア商品\***

『チェックアップジェル』

口腔内の隅々まで広がりやすいソフトジェル。ブラッシング後にハブラシに出して塗りこんでいきます。バナナ・ピーチ・グレープ・レモンティー・ミントと種類豊富でお好みの味をお選びいただけます。

『フッ素洗口液』

ジェルに比べて歯のすみずみまで素早く行きわたるようになっています。30秒間のブクブクうがいなので小学生以上であれば、こちらがオススメです☆

上記のフッ素は1日1回の使用です。

またフッ素塗布後30分間は飲食控えてください。

毎日の生活の中にフッ素を取り入れて、むし歯のなりづらいお口の中にしていましょ☆



歯磨き粉





## 管理栄養士のためになる話



みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です。もうすぐクリスマスですね☆  
今回はクリスマスシーズンにぴったりのお野菜を使って砂糖控えめの手作りおやつをご紹介します(\*^^\*)

### 《にんじんカップケーキのモンブランツリー》

#### <にんじんカップ部分>

- にんじん（皮付き）100g
- 卵 1個
- サラダ油 40g
- 砂糖 40g
- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 5g
- シナモンパウダー お好みで

- ①にんじんをすりおろす。
- ②卵、サラダ油、砂糖を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③小麦粉、ベーキングパウダーを振るい入れ混ぜる。
- ④お好みのカップに入れて170℃のオーブンで50分ほど焼き、粗熱をとっておく。

#### <デコレーション>

- ①キャロットケーキにおいとほうれん草のモンブランを絞り器で絞る。
  - ②アラザンなどお好みのトッピングをして出来上がり。
- カップの大きさによりますが、5つほど作れます。



#### <おいとほうれん草のモンブラン部分>

- さつまいも 200g
- ほうれん草（葉の部分）4枚くらい
- 牛乳 100ml
- 砂糖 大さじ1

- ①さつまいもを茹でる。火が通ってきたら、ほうれん草の葉も一緒に茹でる。
- ②茹で上がった①に牛乳を加え、すり潰す。（ミキサーを利用すると滑らかになります。）
- ③②を火にかけながら砂糖を加え混ぜ合わせ、冷やしておく。

砂糖の量を控えめにしている分、野菜の甘みも感じていただけたと思います。手作りでお菓子を作ると自分たちが普段食べている甘いお菓子にはたくさん砂糖が入っていることを実感できる良いきっかけにもなると思います。

今回のレシピは野菜を使っているため食物繊維も入っていてヘルシーです。スイーツというよりは、お食事パン感覚のおやつかもしれませんが、簡単に作れますのでぜひ親子で作ってみてくださいね☆

楽しく作って食べた後は、もちろんしっかり歯磨きを忘れずに\*¥(°o°)/\*



## しみテニスタッフ日記!ルー



こんにちは。Dr.の笠間です。

最近テニスの錦織選手が世界5位と素晴らしい活躍でテニス素人の私も興奮しました。私は中学から大学までサッカーをやっていたのでサッカーを通じて数多くの出会いや経験をして、スポーツの素晴らしさを感じてきました。



ただスポーツには怪我はつきもので捻挫・打撲・骨折はよくみられますね。サッカーではあまり見かけることは少ないですが、ボクシングやラグビーなど身体のコンタクトが激しいスポーツではよく見かけるマウスピース。ボクシングやラグビーでは直接的な外力からも歯を守る役目で使用していますが、他のスポーツでも歯を守るために使用した方が良いかと思います。



人は<カ>を入れる時、歯を食いしばったりしています。それは口を開けた状態・歯が離れている状態では踏ん張ったり、<カ>を入れたりすることはできないからです。

では食いしばった時、奥歯ではどのくらいの<カ>が歯にかかっているか分かりますか？



成人男性を対象に測定した研究によると最小で27.5kg、最大で100kg、平均59kgの<カ>が奥歯にかかります。言い換えると自分の体重くらいの負荷が軽かかっていることとなります。負担がかかりすぎると歯が欠けたり、割れたりしてしまう恐れがあるのです。

例をあげると、読売巨人軍の某選手はスイングのたびに思いっきり食いしばるので奥歯に負担がかかり、2本歯がダメになりインプラントにしたという話もあります。年齢問わず、体を動かすことはとても良い事です。運動の際には自分が歯を食いしばっているかどうか一度意識してみてください。

すでに食いしばっていると自覚がある方は、ぜひマウスピースを検討してみてください。いかがでしょうか？(°O°)

当院では相談からでも受け付けていますのでお気軽にお声かけください(°O°)/