



Smile通信 vol.1

夏休みもとうとう折り返しですね！

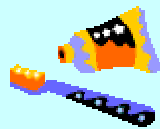
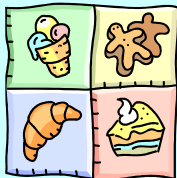
Happy Smile Club では 3 ヶ月に 1 度、Smile 通信を発行します。
歯に関する情報が盛りだくさんですので、ぜひ読んでみて下さい。
第 1 号は簡単なムシ歯予防のお話です。

<ムシ歯はどうしてできるの？>

ムシ歯を引き起こすムシ歯菌（ミュータンス菌）は、砂糖をエサにして強い酸を出します。この酸が硬い歯を溶かして穴をあけます。これがムシ歯です。

そう聞くとおやつを食べたらダメなの？と思われるかもしれませんが、そうではありません。おやつを楽しみにしているお子さんも多いでしょうし、栄養を補う意味でもおやつは必要だと言われています。おやつを食べてもすぐにムシ歯になるわけではないので、食べ方をうまく工夫することでムシ歯を防ぐことができます。

それにお口の中には唾液（ツバ）という強い味方がいます。唾液にはムシ歯菌が歯を溶かすのを防御する働きがあるのでムシ歯予防に大変重要な役割を果たしています。



<ムシ歯をつくらないポイント！>

- * おやつをダラダラ食べない。
同じ量のおやつを食べるのであれば、ダラダラ長い時間かけて食べるよりも一度にしっかり食べて、その後時間をあける方がムシ歯になりにくいです。
- * およつの組み合わせを工夫する。
チョコやアメなどは歯にくっつきやすいので、食べ終わった後にお茶かお水（甘くない飲み物）を飲んで、汚れを洗い流すようにしましょう。
- * 寝る前に歯磨きをする。
寝ている間は唾液が少なくなるのでムシ歯リスクが上がります。そのため寝る前におやつを食べて歯磨きをせずに寝てしまうと、寝ている間にムシ歯菌が活動して大変なことになります。
寝る前にはお子様の歯みがきの後に、ぜひ、お母さんが仕上げみがきをしてあげてくださいね。
- * フッ素・キシリトールを利用する。
（次号で詳しくお話します。お楽しみに！）

Tarumi-NEWS

- ・ たるみ歯科クリニックの記事が歯科専門雑誌「デンタルハイジーン」9月号に掲載されます。
- ・ 6月からたるみ歯科クリニックに3人の新メンバーが加わりました。スタッフ一同、より一丸となって頑張りますので、よろしくお祈りします！



第 2 号は 10 月頃に発行します。フッ素についてまとめる予定です。お楽しみに！！

たるみ歯科クリニック
歯科衛生士 佐々木・青木