

たるみ歯科通信

2018年7月号 No.91

こんにちは。歯科衛生士の田中です。

梅雨が明けてまた暑い季節がやってきましたね。

夏バテにならないように頑張りましょう♪

先月、毎年行っている近隣の保育園の歯科健診に行ってきました。

今年はムシ歯のある子がとても少なかったのが印象的です♪

きっと皆さん、ご家庭でお口のケアにしっかり取り組んでもらえてるからでしょうね。というわけで今月の通信は、

「お子さまのムシ歯予防」についてお話します。



お子さまの歯をムシ歯から守るためには次のことが必要です。

- ★ 規則正しい食生活習慣を身につける。
- ★ 歯磨き・仕上げ磨きの習慣をつける。
- ★ フッ素を利用する。
- ★ 定期健診を続ける。



食生活の工夫のいちばんは甘い物（砂糖）の摂り方です。ダラダラと長い時間甘い物を食べ続けるのはやめましょう。寝る前のジュースも危険です。唾液をたくさん出すと、汚れが流れてムシ歯になりにくいので、小さい頃から『よく噛めるもの』をメニューに取り入れるのも大切なことです。

歯磨きはムシ歯予防に欠かせません。毎日しっかり丁寧に磨いて、ムシ歯菌の塊であるプラークを取り除き、お口の中を清潔にしましょう。永久歯が生えだす小学校低学年のうちは仕上げ磨きをお願いします♪

フッ素には歯のエナメル質を強化し、初期ムシ歯を修復してくれて、さらにムシ歯菌の攻撃を弱める効果もあります。毎日の歯磨きにはフッ素入りの歯磨き粉を使用し、さらに歯科医院での定期的なフッ素塗布も続けましょう。

ご家庭でできるムシ歯予防の中で最も効果が高いのはフッ化物洗口（フッ素のうがい薬）です。長い期間継続することで、より高い効果が期待できます。



歯科医院で定期健診を続けることもムシ歯予防にはとても大切なことです。定期健診ではお子様の生活スタイルに合わせた「歯磨き指導」や「間食指導」をします。そしてお口の中をきれいにクリーニングして、シーラントやフッ素塗布などのムシ歯予防処置も行ないます。

定期的にレントゲンやお口の写真を撮って記録を残しながら健診を続けていきます。

初期ムシ歯を早期に発見し、それを削らないといけないような大きなムシ歯にしないように長期的に管理することも定期健診の目的のひとつです♪



お子さまの将来の健全な永久歯列のために
小さいうちからしっかりムシ歯を予防しましょう！

7月の予定

- ☆ 院内研修のため **20日(金曜)の午前** は **休診** といたします。
- ☆ 矯正診療日は **26日(木曜)の午後** です。