

たるみ歯科通信

2019年 9月号 No.105

こんにちは。歯科衛生士の田淵です。
とにかく暑かった今年の夏ですが、9月に入って
少し涼しくなってきたでしょうか。
皆さん、体調崩さないように気をつけましょうね！



さて今回の通信は、新学期が始まった中高生の皆さんに向けて、
「中高生のムシ歯予防」についてお話しします。

中高生は部活や塾などでとても忙しく、健診で歯医者に行く時間を作ることがとても難しい年代です。
そして夜遅くに間食をしたり、部活でのスポーツ飲料を飲むようになったり、さらには疲れて歯磨きをせずに寝てしまったりとどうしても生活が不規則になりがちです。
ですが、お口の中にあるのは生えただけの未熟な永久歯ですので、油断するとお口の環境が悪くなってすぐにムシ歯ができてしまいます。



お家でのセルフケア

① フッ素入りの歯磨き粉を使いましょう！

フッ素は歯の表面を強化し、ムシ歯菌の働きを弱めてくれます。
歯磨きのあとのうがいは少量にし、(うがいは1~2回で)
お口の中にしっかりフッ素を残すことがポイントです。

② 間食の摂り方を気をつけましょう！

甘いものを食べている時間が長かったり、間食の回数が多かったりすると、ムシ歯がでやすくなります。
ダラダラ食べるのはやめましょう。



③ 歯磨きをしっかりとしましょう！

プラークが残っていると、ムシ歯や歯肉炎だけでなく、口臭の原因にもなります。歯と歯の間にはフロスを使うと効果的です。

歯科医院での定期健診

定期健診では皆さんの生活習慣をお聞きし、ひとりひとりに合わせた間食指導や歯磨き指導を行ないます。
また、定期的にレントゲン写真を撮ってムシ歯になりかけているところがないか、見えない部分までしっかりチェックします。
そして専用の機械を使ってお口の中のクリーニングを行ないます。



この時期にしっかりした生活習慣を身につけて、
定期的に健診に通うことを習慣づけることがとても大切なのです！

9月の予定

- ★ 淡路島での勉強会「淡路デンタルフォーラム(ADF)」に参加し、医院の取り組みを発表するため、**7日(土)**は**休診**といたします。
- ★ 矯正診療日は **19日(木)午後**です。