

たるみ歯科通信

2013年1月号 No.25

明けましておめでとうございます。院長の樽味です。

2003年5月20日にスタートした当院は、もうすぐ開院10周年を迎えます。予約が取りにくいなどご不満な点もあろうかと存じますが、皆様の支持のおかげで今があると感謝しております。これからも工夫を重ね、診療技術のみならず全ての面でレベルアップしていきます。

さて、当院は昨年、日本ヘルスケア歯科学会から『健康を守り育てる歯科診療所』として認証されました。この学会では、虫歯と歯周病は、少しの気遣いと専門家のサポートでほぼ確実に予防できると結論づけています。でも、このことが広く国民に周知されているでしょうか？我々専門家は伝える努力をしているのでしょうか？なかなか Yes という答えが導かれません。そこで我々は今年、情報発信に力を注ぎます。やりたいことのひとつが母親教室。小児の虫歯をもっと減らしたいし、お母さん方の意識を上げ、知識を増やす機会を作りたいのです。

『なるべく削らず、抜かない治療』を継続しながらも

『疾患を減らす努力』に軸足を移していきたいと考えております。

今年もよろしく申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。

歯科助手の石毛です。

今年もわが子の成長を見届けながら、仕事も家のこともしっかりやって、もっともっとステップアップできる一年にしたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、たるみ歯科通信1月号は「咬むこと」についてお話しします。

咬むことの大切さ

よく咬んで食べると、食べ物が飲み込みやすくなるだけでなく、食べ物がよりおいしくなり、消化吸収もよくなります。よく咬むことは顎の成長・発達にとってとても大切なことなのです。

さらに咬むと唾液（つば）がたくさん出ます。唾液には食べ物の汚れや細菌を洗い流す働きがあり、ムシ歯や歯周炎の予防にもつながります。

子供によく咬んでもらうために

軟食・飽食の時代といわれている現代、子供の頃からよく咬んで食べる習慣を身につけることは大切です。幼児期から学童期にかけてはご家庭でも食事やおやつに咬みごたえのある食べ物を取り入れましょう。硬いもの・食物繊維が多いものなどは咬みごたえがあり、自然と咬む回数が増えます。



咬み合わせが悪くなる原因

・永久歯が生えるスペースの不足

乳歯のムシ歯などが原因で早い時期に乳歯がなくなってしまうとそのまわりの歯が移動して、永久歯が生えるスペースが狭くなります。

・悪い習慣（癖）

指しゃぶり、口呼吸、鉛筆や爪を噛むなどの癖などがあると歯並び・咬み合わせに悪い影響がでてしまうことがあります。

お知らせ

◇ 矯正診療日は、**22日（火）午後**です。

◇ 院内研修のため、**25日（金）午後**は**休診**いたします。

たるみ歯科通信

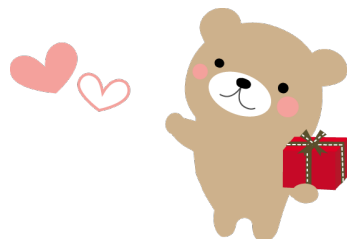
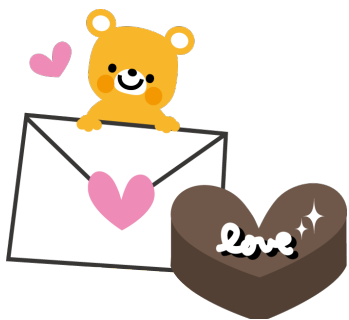
2013年 2月号 No.26

こんにちは。受付の竹田です。

寒さも厳しくなり、雪がちらつく日もありますが、みなさん風邪などひいていないですか？インフルエンザも流行っているのです、手洗い・うがいを心がけましょうね。

2月といえば、バレンタイン！！本命チョコや友チョコ、自分へのご褒美チョコなど、いろいろな種類があって選ぶのも楽しいですね。

でもおいしいチョコを食べた後は、歯磨きもお忘れなく！



お知らせ

- ◇ 院内研修のため **22日（金）の午後**は**休診**といたします。
- ◇ 矯正診療日は **19日（火）の午後**です。

歯磨き後のうがいについて

歯磨き粉を使って歯磨きをした後、うがいはどのようにされていますか？歯磨きの仕方を教えてもらうことは多いと思いますが、うがいの仕方ってあまり聞いたことはありませんよね。

歯磨剤の中にはムシ歯予防に効果のある“フッ素”が含まれています。ムシ歯を予防するためには、このフッ素をより多くお口の中に残すことが必要なのです。そのためには、**歯磨き後のうがいを少なくすることがポイント**です。

1回当たりの水量	15~25ml
すすぎ回数	1回
すすぎ時間	5~10秒間程度

15mlといえば大さじ1杯くらいです。そんなに少ない量で！？と思われるかもしれませんが、フッ素をお口の中に残すにはこのくらいが適量と言われています。みなさんも意識してやってみてはいかがでしょうか。



さらにお口の中にフッ素を残すならフッ素のうがい薬（洗口剤）もおすすめです。これは歯科医院で処方するお薬なので、ドラッグストアでは売っていません。ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。

たるみ歯科通信

2012年3月号 No.27

こんにちは。歯科助手の坂口です。

あっという間に3月ですね。
春はもうそこまでやって来ています。
東日本大震災からもう2年です。
被災地の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。



さて、皆さん、普段何気にペットボトル飲料を飲まれると思いますが、その中にいったいどれくらいの糖分が含まれているかご存知ですか？

今月の通信はジュースに含まれる砂糖の量についてお話しします。

ペットボトル飲料にはたくさんの糖分が含まれています。皆さんにおなじみの飲み物（500ml）の中に入っている糖分の量を砂糖の量に換算して、それをスティックシュガーの本数で表してみると右上の表のようになります。いかがですか？



コカコーラ	15本	午後の紅茶	9本
ファンタグレープ	16本	アクエリアス	6本
Qoo オレンジ	15本	ポカリスエット	9本

ジュースだけでなく、スポーツ飲料の中にも糖分はたくさん入っています。ただ、ジュースをまったく飲まないわけにはいきません。夏場の激しい運動の後や熱がある時などスポーツ飲料が必要な場合もあります。

そんな時は飲んだ後にお口をゆすいだり、お茶やお水を飲んだりして甘いものをお口の中に残さないようにする工夫も大切ですよ。

もちろん、寝る前にジュースをがぶ飲みしたり、だらだら飲み続けたりするのは危ないですよ！

△シ歯にならないようにするためにはジュースではなく、お茶を飲むのが一番です。



お知らせ

- ◇ 研修医の中村・奥村が当院での8ヶ月間の研修を終えて阪大に戻りました。中村は4月から常勤歯科医師としてたるみに戻ってきます。
- ◇ 15日（金）の午後は院内研修のため休診にいたします。
- ◇ 矯正診療日は 19日（火）の午後です。

たるみ歯科通信

2013年4月号 No.28

こんにちは！ 歯科衛生士の平野です。

4月になり、新生活が始まった方も多いかと思えます。

我が家の子供達もクラス替えにドキドキ・ワクワク…なのかと思いきや、全学年2クラスずつの小さな小学校なので、同学年ほとんど全員ともうお友達なのです。なので彼らには私が子供の時に感じたドキドキ感はありません。

さて、歯科衛生士という仕事柄、ママ友から「歯医者さんでは聞きにくいんだけど・・・」と歯についての質問をよく受けます。

その中でも特によく聞かれるのがフッ素についてです。

今回はフッ素の効果についてもう一度復習してみましょう。

「フッ素塗布って本当に必要？毎日家でフッ素入りの歯磨き粉を使っているから、それで十分じゃないの？」

フッ素・・・その効果が目に見えないだけにそう思うのはよく分かります。でも、実は歯磨き粉の中に入っているフッ素と、歯科医院で行なうフッ素塗布に使用するフッ素では歯への作用の仕方が全く違うのです。

その効果についてこれから詳しくお話しします。



歯磨き粉の中には濃度の低いフッ素（1000ppm以下）が入っています。このフッ素の力で歯のエナメル質表面の「ハイドロキシアパタイト」という成分がパワーアップして「フルオロアパタイト」という成分に変わります。これがバリアーとなって歯をムシ菌の攻撃から守ってくれます。

しかし、残念ながらこの効果は長持ちしません。時間がたつと歯からフッ素が溶け出して、元の「ハイドロキシアパタイト」に戻ってしまいます。

これに対し、歯科医院で塗布するフッ素は高濃度（9000ppm以上）です。高濃度のフッ素を使用すると歯の表面で「フッ化カルシウム」という成分が作られます。

「フッ化カルシウム」は数ヶ月の間はお口の中に残り、少しずつフッ素を溶かし出して、「フルオロアパタイト」を作る手伝いをしてくれます。

つまり「フッ化カルシウム」は歯を守る

「フッ素の貯金」のようなものです。



ちょっと難しかったですか？まとめますね！

毎日の歯磨きに加え、フッ素塗布も合わせて行なうと、お口の中でフッ素の貯金ができ、歯磨き粉のフッ素で作られたムシ菌に強い状態を長期間保つことができます。

ただしフッ素はムシ菌予防の万能薬ではありません。毎日の歯磨きに加え、甘いもののコントロールがムシ菌予防の基本です。これをきっちりやっただでフッ素もうまく使って、ムシ菌をしっかり予防していきましょう。

お知らせ

- ☆ 診療矯正日は [4/16 火曜の午後](#)です。
- ☆ 院内研修のため、[4/26 金曜は休診](#)といたします。



たるみ歯科通信

2013年 5月号 No.29

こんにちは。受付の向川です。

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、
進級・進学された方や新社会人の方、
新しい環境にはもう慣れましたか？



さて今月20日、たるみ歯科クリニックは開院10周年を迎えます。
これからも皆様の健康なお口を守るべく、ますますパワーアップ
していきますのでよろしくお願いいたします。
そして、これからもずっと皆様から信頼される医院で
あり続けられるよう、スタッフ一同がんばります！！



ムシ菌は、砂糖を栄養源として、「酸」を作り出します。
この酸によって歯が溶かされてしまうのが「ムシ菌」です。ムシ菌が出
す酸の強さは人によって違い、酸の力が強いほどムシ菌になりやすいと
いえます。

そこで当院では、この「酸の強さ」を調べるために
CATテスト（ムシ菌リスク検査）を導入いたしました。
今回はこのCATについてお話しします。



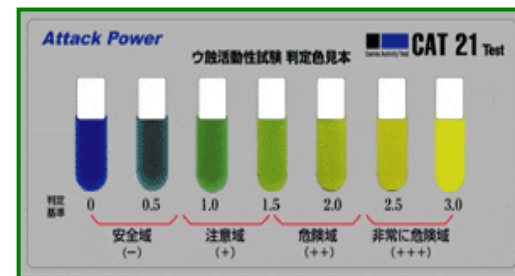
◇ CATとは・・・

CATはムシ菌が歯を攻撃する力を調べます。CATの値が高いと必ずムシ
菌ができるというわけではありませんが、ムシ菌の攻撃力が高いのであれ
ば、今の歯磨きの仕方やおやつを食べ方を工夫する必要があります。

ムシ菌リスクが低くても、生活習慣の変化などにより、急にリスクが上がる
ことがあります。そのため、定期的にCATを行ない、そのリスクの変化を
見逃さないことはとても大切なのです。

◇ CATの検査方法

綿棒で歯垢を採って2日間培養し、
試験液の色の変化でムシ菌が出す
酸の強さを判定します。



◇ CATの結果から分かること

ムシ菌リスクを知ることで、その人に合わせた歯磨き指導・食事指導を行な
い、リスクに合わせて定期健診の期間を設定することができます。

大切なことはムシ菌を削ってつめることではなく、ムシ菌リスクを下げて
きれいなお口の中の状態を維持することです。そのためにも今のムシ菌リス
クがどのくらいなのかを知っておきたいところです。

当院では初めて来院されたお子様（小学生まで）には無料でCATを行なっています。
通常1回500円ですが、定期健診をご希望のお子様にはムシ菌の予防プログラムに
したがって定期的に（2～3年に1回）、無料で検査を行なっています。
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

5月の予定

- ☆ 院内研修のため 17日(金)の午後と 20日(月)は**休診**といたします。
- ☆ 矯正診療日は 21日(火)の午後です。

たるみ歯科通信

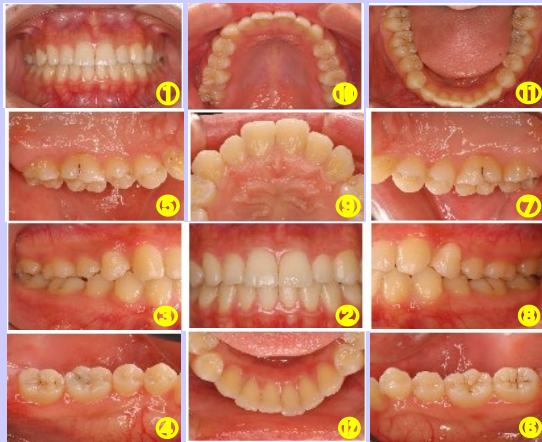
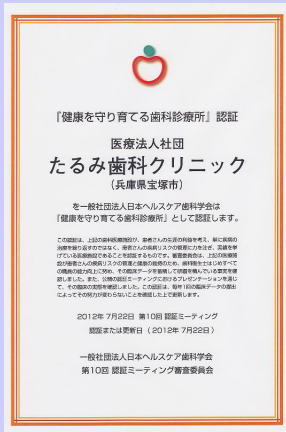
2013年6月号 No.30

今月は「定期健診の大切さ」について受付の矢野がお伝えします。

当院はこれまでも定期健診を軸とした予防歯科に力を注ぎ、「できるだけ抜かない・削らない」というスタイルで診療を行なってきました。

さらにそのスタイルを進化させて、昨年「日本ヘルスケア歯科学会」の認定を受け、お口の中の写真やレントゲン写真などの記録を残しながら、さらにきっちり定期健診を行なうようにしています。

そして「来院者の皆さんと共に健康を守り育てていく」ことを目的に日々の診療を進めています。



日本ヘルスケア歯科学会は、『ムシ歯と歯周病は少しの気づかいと専門家のサポートがあれば、ほぼ確実に予防できる』ことを人々に伝えてきました。

私たちも学会の認定診療所として、皆さんが健康で豊かな生活を送れるよう、これからも歯科疾患の予防に力を注いでいきます。

気になることや心配なことは何でもご相談くださいね。

定期健診をおすすめします！！

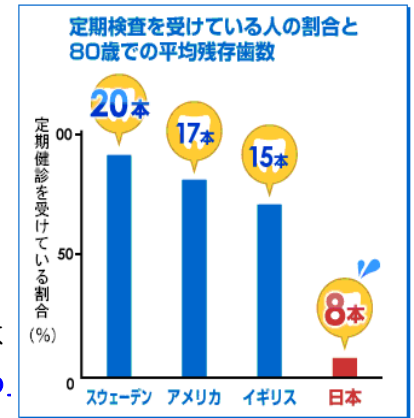
右の表を見てください。

欧米に比べると、日本は定期健診の受診率はかなり低いです。欧米諸国では受診率が50%を軽く超えているのに対し、日本は10%にも達していません。

定期健診の価値を理解している人は、治療ではなく、**予防のために「定期的に歯科医院へ通うことが「あたりまえ」**なのです。

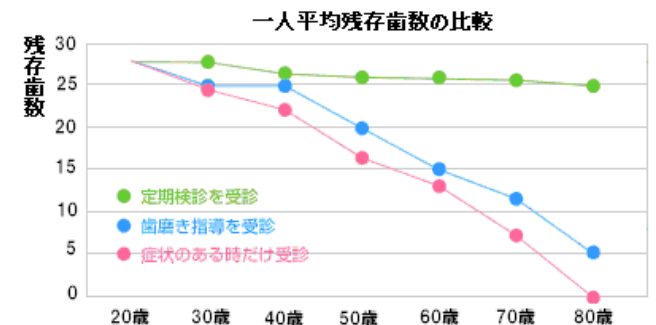
そして表にあるように健診が習慣になっている人たちは、80歳になっても自分の歯がたくさん残っているというデータが出ています。

さらに40歳を過ぎた頃から、健診を続けている人とそうでない人の歯の本数にはっきり差が出てくるという報告もあります。



いつまでも自分の歯でおいしく食事をするためには、自分で自分の歯を守るという正しい習慣を身に付けることが必要です。

そのためにも定期健診を続けていきましょう！



お知らせ

- ☆ 矯正診療日は、**18日(火)午後**です。
- ☆ 院内研修のため、**21日(金)午後**は**休診**といたします。

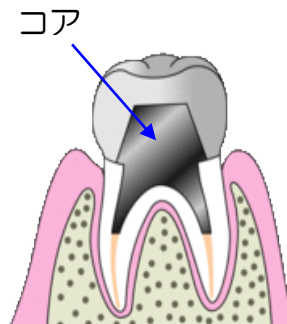
たるみ歯科通信

2013年 7月号 NO.31

こんにちは。毎日暑くなってきましたね、
たるみ歯科通信 7月号担当、歯科技工士の山北です。

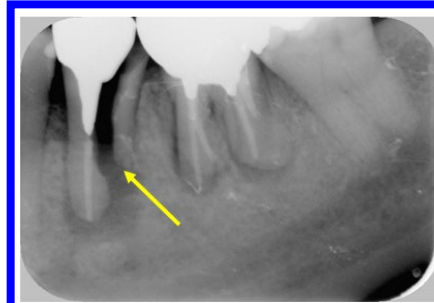
薄着の季節になってきて、身体を鍛え始めた方も多いと思います。
体幹を鍛えるトレーニングが流行っていますが、人の体と同じで
実は「歯も土台が大事！！」なんです。
ということで、今回はあまり知られていない「歯の土台」のお話
です。

根の治療の後に、かぶせものを支える台として土台（コア）を入れる必要があります。コアは見えない部分ですがとても重要です。コアは家に例えるならば基礎にあたる部分です。どんなに見栄えの良い家でも基礎や柱がしっかりしていなければ長持ちしません。たとえ綺麗で長持ちするものをかぶせても、コアや根に問題が起これば、再治療や場合によっては抜歯が必要なこともあります。



以前は金属のコア（メタルコア）が主流でした。メタルコアはとても丈夫なのですが、頑丈すぎて歯に比べて硬すぎるため、咬み合わせなどの強い力がかかった時にコアの周りの歯の根っこが割れてしまうことがあります。（右上の写真をごらんください。）

歯を抜かないといけなくなる理由として、ムシ歯や歯周病について多いのは「歯の破折」です。たとえムシ歯や歯周病がなくても歯ぐきの中で歯が折れてしまうと、その歯は残すことができません。

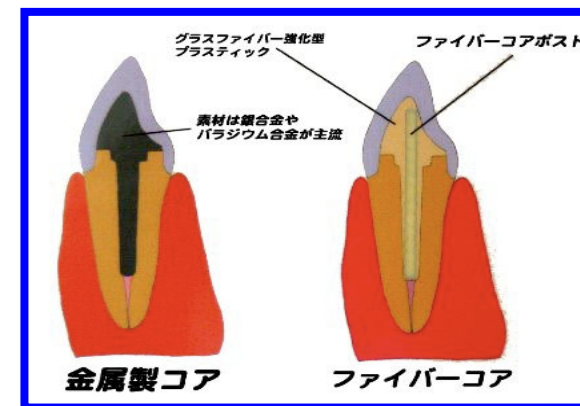


歯の根が割れています。



そこで新たに作り出されたのがファイバーコアです。コアの材質に歯と同じくらいの硬さとしなやかさを持つファイバーを使うことで、歯の破折のリスクを格段に下げることができます。

さらにファイバーコアには金属アレルギーの心配もありません。



保険が適用されないため、1本 32400 円の費用がかかります。
興味のある方はお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

お知らせ

- ◇ 診療矯正日は 23日（火） の午後です。
- ◇ 院内研修のため、19日（金） の午後は **休診** と致します。

たるみ歯科通信

2013年 8月号 第32号

こんにちは。受付 松尾です。

暑さがますます厳しくしのぎがたい毎日が続いていますね。

みなさんお元気でしょうか？

しばらく暑さが続きますので、熱中症などにならないよう、水分をきっちりと取り、体調管理していきましょう！！



<妊娠中の口腔内について>

みなさんは、妊娠中に虫歯や歯肉炎・歯周病になりやすくなる事をご存じでしょうか？

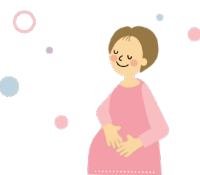
妊娠初期には多くの方がつわりを経験されると思います。

つわりによる“ちょこちょこ食べ”や“だらだら食べ”が増え、また食べ物の好みの変化で酸味の強い食品や市販の清涼飲料水、さらに甘味菓子などを飲食する回数が増えます。すると、お口の中が酸性(虫歯になりやすい状態)になります。

また、唾液の分泌が少なくなる事により、唾液の持つ様々な虫歯を予防する効果が弱まり、さらに虫歯になりやすい状態が持続します。

妊娠中は歯茎が腫れやすく、歯周病菌の中には女性ホルモンに活動を助けられるものもあるので、歯肉炎・歯周病にも注意が必要です。

そして、つわりにより歯磨きの時吐き気を感じ磨きにくくなることにより口腔清掃不良な状態が続き、歯や歯茎のトラブルの原因となります。



<妊娠中の口腔ケア>

- ① つわりが軽く、体調が良い時に歯磨きをする
- ② “ブクブクうがい”を十分にする
- ③ 歯ブラシは小さめのを選び、小さく動かす
- ④ 臭いの強い歯磨き粉を大量に使わない
- ⑤ 顔を下に向けて磨く
- ⑥ 奥から前にかきだすように磨く
- ⑦ テレビや音楽を聴きながら、入浴しながらなど、“ながら磨き”をするなどがあります。体調に合わせて無理なく行なってください。妊娠してから歯のトラブルにならないよう、妊娠前から定期的に歯科を受診することも大切です。

おすすめケアグッズ



BUTLER #25

歯ブラシの毛の部分が小さく、幅も2.5mmと薄いので奥まで入りやすく磨きやすい！
歯磨き時のストレス軽減も♪



ポスカF

ポスカの中には唾液によく溶けるフッ素が入っており、虫歯予防の一環にもなります。
また、味も長持ちと評判です。

お知らせ



- ☆ 矯正診療日は 7月23日(火)午後です。
- ☆ 7月19日(金)午後は院内研修のため休診いたします。
- ☆ 9月6日(金)午前に母親教室を行います。

たるみ歯科通信

2013年 9月号 No.33

こんにちは、受付の林です。

毎日暑い日が続きましたが、少しずつ涼しくなってきましたね。

さて、9月6日(金)に母親教室を開催します。

小児歯科医の稲垣先生が、むし歯の予防についてお話をします。

皆さん、気軽にご参加ください!

それと関連して、今回は0~3歳位までのお子さんのむし歯予防についてお話をしていきたいと思います。



<食習慣について>

卒乳とむし歯の関係

2歳になっても母乳を飲んでいるお子さん、特に寝入る直前まで母乳を飲んでいるお子さんは大変むし歯ができやすくなってしまいます。遅くとも1歳半までには卒乳を迎えましょう。



卒乳できなかった一例

哺乳瓶とむし歯の関係

ジュースやイオン飲料を毎日哺乳瓶で飲んでいると、あっという間にむし歯が進行してしまいます。哺乳瓶で甘いものを飲んだあとは、お茶などを飲んで糖分をお口の中に残さないことが大切です。

むし歯になりにくいおやつの食べ方

- だらだら時間をかけて食べない。
- おやつを食べる時間・回数を決める。
- 甘くない飲み物を組み合わせる。
- 寝る前に甘いものは控える。



<歯磨きについて>

仕上げ磨きの方法

立ったままではなく、右の絵のような体勢で磨きましょう。

お子さんがまだ小さく、安定しなければ、お母さんの股の間に

赤ちゃんの腕を太ももの下に挟んで軽く押さえると磨きやすいです。

歯の面にまっすぐ歯ブラシを当て、歯ぐきを傷つけないように優しく磨きます。

歯の表面を効率よく落とすには、歯ブラシを細かく振動させることが重要です。

特に奥歯の溝は汚れがたまりやすいので、より一層注意が必要です。

また、このような体勢で磨くことで、歯医者での診療の練習にもなります。



歯磨きを嫌がる場合は?

どうしても歯磨きを嫌がるようなら、清潔な指で歯ぐきを軽く触るなどして口の中をいじられることに慣れさせてから始めるのも有効です。

この時期は間食も少なく、唾液が口の中を清潔に保ってくれるので、まだ焦る必要はありません。少しずつでも毎日続けていくことが大切です。

上手な仕上げ磨きのポイント

- ①楽しいと感じる雰囲気を作りましょう。
- ②磨いたあとはいっぱいほめましょう。
- ③毎日決まった時間に行うことで、習慣にしましょう。

しっかり歯磨きしなくちゃ!と気負う必要はありません。

大人の方もお子さんも楽しく取り組んでいただくことが最大のコツです!

9月の予定

- ☆ **6日(金) 10:00** に母親教室を開催いたします
- ☆ 院内研修のため **20日(金)の午後は休診**といたします
- ☆ 矯正診療日は **17日(火)の午後**です



たるみ歯科通信

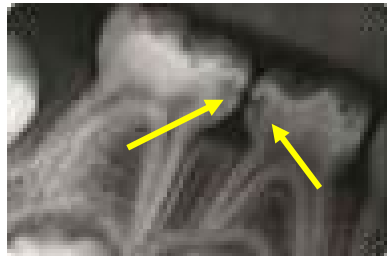
2013年 10月号 No.34

こんにちは。衛生士の八木です。
 朝晩ひんやりする日が続き、すっかり秋の気配ですね。
 子供たちが運動会の話をしてくれることが多くなりました。
 みんな活躍できますように☆
 今回は前号に引き続き、幼児期（4～6歳）のムシ歯予防についてです。

4歳から6歳の幼児期にムシ歯がしやすい場所は
 “奥歯の歯と歯の間”と“6歳臼歯の溝”です。

<奥歯の歯と歯の間>

甘いものの摂取が多いとここがムシ歯になります。このムシ歯は、でき始めの頃は上から見ても分かりません。中でムシ歯が広がって大きくなると、穴があいているのが分かるようになります。



定期的にレントゲンでムシ歯ができていないかを確認することが必要です。

予防法

歯と歯の間に残った汚れは歯ブラシだけではしっかり落とせませんので、デンタルフロスの使用をおすすめします。



歯ブラシでは取れないすき間の汚れに効果があります。ゆっくりゆすりながら歯間に入れて、両方の歯の側面をこするように動かしてください。



<6歳臼歯>

6歳臼歯は6歳頃にいちばん奥に生えてくる永久歯で、将来咬み合わせの中心になる大切な歯です。しかし歯ブラシが届きにくく、溝の形が複雑なので歯垢が残りやすいです。さらに生えたばかりで歯が弱くて未熟なため、とてもムシ歯になりやすいのです。



予防法

ヘッドの小さな歯ブラシを使い、6歳臼歯の溝にしっかり当てましょう。



お子様一人で6歳臼歯をきちんと磨くのは難しいので、低学年の間は寝る前に『仕上げ磨き』をしてあげてください。

フロスも入った期間限定のお得なセットがこちら！！

ハロウィーンキャンペーン



- ・チェックアップ（歯みがきペースト）
- ・チェックアップ（フッ素ジェル）
- ・フロス（40本）
- ・スティッチキシリトールガム
- ・歯ブラシとおまけ



10月の予定

- ☆ 矯正診療日は **15日(火)の午後**です。
- ☆ **16日(水)10:00**から**第3回母親教室**を開催いたします。
- ☆ 院内研修のため **18日(金)の午後**は**休診**といたします。
- ☆ 東京での学会参加のため **26日(土)**は**休診**といたします。



たるみ歯科通信

2013年 11月号 No.35

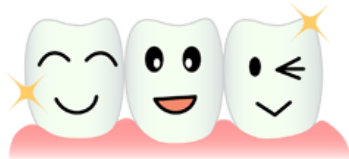
こんにちは、歯科衛生士の山下です。
日中も寒くなってきましたが、皆さん、体調を崩していませんか？
これからインフルエンザも流行する季節です。
手洗いうがいをしっかりやって風邪に負けないようにしましょう！！

今回も前号から引き続き、「小学校高学年（10～12歳）のムシ歯予防」
についてお話しします。

お家で出来るムシ歯予防は大きく分けて3つです。

1. しっかり歯みがきをすること。
2. 甘い物の採り方を工夫すること。
3. フッ素を使うこと。

それぞれについて簡単にお話します。

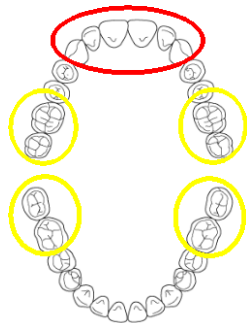


—歯磨きについて—

3～4年生の間は保護者の方が時々仕上げ磨きをして、お口の中をチェックしてあげてください。そして5～6年生になったらひとりできちんと磨けるように、定期健診でお子様自身が磨き方を教わってくださいね。

<歯磨きのポイント>

この時期にムシ歯になりやすい場所は、
上の前歯（○）と上下の奥歯（○）です。
前歯は歯と歯の間と唇の裏の歯ぐきに沿って、
奥歯は溝に沿って汚れが溜まりやすいです。



—間食について—

おやつを食べないようにするのではなく、食べ方を工夫することが大切です。

- 甘い物をダラダラと食べたり飲んだりしない。
- 寝る前のおやつを控える。
- 甘い物を食べる時はお茶など甘くない飲み物を組み合わせる。
- 甘い物を食べたり飲んだりした後に、キシリトールガムやPOsCaF（ポスカF）を噛んで、だ液をたくさん出すようにする。



—フッ素について—

フッ素には歯を強く硬くする効果があり、歯科医院でのフッ素塗布以外でも取り入れる方法はたくさんあります。フッ素入り歯磨き粉やフッ素ジェルも市販されていますし、フッ素の洗口薬（うがい薬）は歯科医院で処方できます。
大切なことは毎日コツコツと歯にフッ素を取り込むことです。

将来のきれいなお口の中を作るのにとっても大切な時期です。
永久歯が生えそろう12歳頃までに「規則正しい食生活」と「歯磨きの習慣」
をきちんと身につけるようにしましょう。



<定期健診>

もう一つ大切なことは「定期健診を続けること」です。

中学生になると、部活などで忙しくなって生活が不規則になりやすく、定期健診に通うのも難しくなるので、この時期はとてムシ歯ができやすい時期といえます。
永久歯が生えそったばかりのこの時期のムシ歯予防が一番大切です。
夏休みや春休みなど、休みごとにでも時間を見つけて定期健診を続けてください。

11月の予定

- ☆ 院内研修のため 15日（金）午後 は 休診 といたします。
- ☆ 矯正診療日は 19日（火）午後 です。
- ☆ 22日（金）10時 から母親教室を開催いたします。



たるみ歯科通信

2013年 12月号 No.36

こんにちは。歯科衛生士の岡本です。

今年も残すところあと1ヶ月、だんだんと寒くなってきましたね。冬休みに入ると、クリスマスなどのイベントが増えて、生活も乱れがちです。甘いものを食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。そんなときこそ、夜の歯磨きなどのお口のお手入れはしっかりやってくださいね。



今月も前号から引きつづいて、「中学生のムシ歯予防」についてお話しします。

☆ 歯磨きについて

中学生になると、保護者の方がお子様のお口の中を見る機会はほとんどなくなってしまいます。しかし永久歯が生えそろうばかりのこの時期にムシ歯をつくってしまうと大変です。

まずはお子様が一人で毎日きちんと歯磨きをする習慣を身に付けることが大切です。その際、フッ素入りの歯磨き粉を使うとより効果的です。

歯磨きで特に気を付けてほしいのは、いちばん奥に生えてくる**12歳臼歯**です。生えたばかりで歯茎をかぶっている場合には、磨きにくく汚れが残りやすいので要注意です。できれば、鏡を見ながら歯ブラシがしっかり12歳臼歯に当たっているのを確認して磨くとよいでしょう。



☆ 間食について

中学生になると生活が不規則になりがちですが、三食をきちんとバランスよく食べて、規則正しい食生活を送ることが大切です。

間食に関しては…

- ・ **甘いものは決めた分だけにする。**

→ ダラダラ食べ続けない。寝る前には採らない。

- ・ **スポーツドリンクの飲みすぎに注意する。**

→ スポーツドリンクには大量の砂糖が入っています。できればお茶かお水に、もしくはスポーツドリンクを飲んだ後は、お口の中がずっと甘くならないように、お茶や水を飲むか、お口をゆすぐなどの工夫が必要です。



☆ 定期健診について

中学生になって忙しくなると、定期健診を続けることが難しくなりますが、**永久歯が生えそろうばかりのこの時期の口腔内管理が最も大切です。**

定期健診では、お口の状態のチェック・歯磨き指導・食事指導だけでなく、クリーニングやフッ素塗布、奥歯の溝を埋めるシーラントを行なって、ムシ歯の予防をしていきます。夏休みや春休みなどの長期の休みを利用して、うまく時間を見つけて、少なくとも半年に一回は定期健診に来てくださいね。



12月の予定

- ☆ 矯正診療日は **17日(火)午後** です。
- ☆ 院内研修のため **20日(金)午後** は **休診**といたします。
- ☆ **12/28(土)午後 ~ 1/6(月)午前**まで**休診**といたします。

