

6月になりました。雨が続くこの季節、素敵な傘や長靴で気持ちを盛り上げたいですね！ところで、6月4日～10日は歯の衛生週間です。「歯みがきは しょうぶなからだの 第一歩」をテーマに、様々なところでイベントや講演会が開かれます。歯やお口の中の健康は、健康な体や長生きにつながります。これを機に、普段の歯磨きや食生活を見直してみましよう。

また、梅雨になると気を付けたいのが食中毒です。梅雨には湿度・気温がともに高くなり、細菌が増殖しやすくなるので食中毒が増加するのです。食中毒の予防には、食中毒菌を「付けない（清潔）」「増やさない（迅速・冷却）」「やっつける（加熱）」がポイントです。食事の前にしっかりと手を洗う、料理に使用する材料はなるべく低温で保管する、お肉や生鮮食品はできるだけしっかりと火を通すなど、できることから注意をしましょう。いつも使う歯ブラシも、不潔にすると体に有害なカビが生えることがあります。いつもきれいに洗って保管するほか、定期的に新しいものに交換しましょう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



6月4日～10日は歯の衛生週間です



休診日のご案内

6月

3日 休診
6日 休診
10日 休診
13日 午前休診 午後矯正科
17日 休診
20日 休診
21日 午後矯正相談
24日 休診
27日 休診

7月

1日 休診
4日 休診
8日 休診
11日 午前休診 午後矯正科
15日 休診
16日 休診
19日 午後矯正相談
22日 休診
29日 休診

虫歯になりやすい習慣をやめよう

★こんな人は要注意！～虫歯になりやすい習慣チェック～

食後きちんと歯を磨いているのに、なぜか虫歯になってしまうなんていう方はいませんか？それは、あなたの生活習慣が原因かもしれません。下記の項目に当てはまる人は注意が必要です！

～虫歯になりやすい習慣チェック～

- 1、1日に何回も間食をする
- 2、だらだらとジュースや甘いコーヒーを飲むのが好き
- 3、寝る前の甘いもの、お酒がやめられない
- 4、疲れて歯磨きをしないまま寝ちゃうことがある



★虫歯になるメカニズム

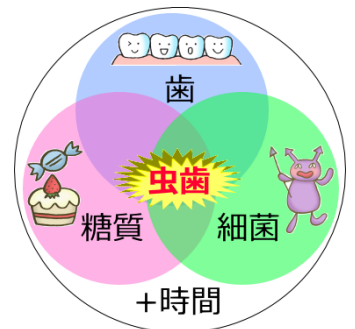
食べ物を食べると、お口の中の虫歯菌はネバネバしたプラーク（歯垢）を作り出します。虫歯菌は甘いものが大好きなので、食べかすの中の糖分を分解し、毒素や酸を作り出します。この酸が歯を溶かし虫歯をつくりだすのです。

★虫歯になりやすい習慣とは？

プラークが原因なら、毎回食事の後は歯を磨いているから大丈夫でしょ！と思いますが、実は虫歯には食事の回数も関係があるのです。

通常お口の中は中性に保たれていますが、食事をすると急激に酸性になり脱灰が始まります。（脱灰：歯の表面のエナメル質などからリン酸カルシウムの結晶が溶出する現象のこと。）その後、だ液が酸を中和して、歯の表面のエナメル質が再石灰し、元の歯の状態に戻ります。

飲食をするたびに、この脱灰と再石灰化が繰り返されるので、このバランスが保たれていれば虫歯にはなりません。しかし、一日に何回も飲食をすると、脱灰の時間が長くなり、再石灰化をする時間が無くなってしまいます。脱灰と再石灰化のバランスが崩れ脱灰が進むと、酸によって歯に穴が開き虫歯になってしまうのです。



★生活習慣から虫歯予防を！

歯磨きだけでなく、規則正しい食生活があってこそ虫歯予防になることが分かりましたね。再石灰化は唾液によって促進されるので、食事はよく噛んで食べましょう。また、就寝時には唾液の分泌量が減るので再石灰化がされにくくなります。寝る前の歯磨きは1日で1番入念にしましょう。そして、大切なのは3～4か月に一度、定期的に歯科医院で歯みがきの磨き残しの歯垢や歯石を除去してもらうことです。こうすれば虫歯や歯周病になる時期を遅らせることができ、もしものむし歯も早期発見できるのです。歯の衛生週間を機会に、定期的に歯科検診を受ける習慣を作りましょう。



おざわ歯科医院



■ 虫歯の進行を防ぐために、フッ素(フッ化物)を利用しましょう！

フッ素は、虫歯の天敵です！

フッ素(正確にはフッ化物)で虫歯の進行を防ぐことができる理由は、次の通りです。

- ◆虫歯菌が酸を作るのを抑制する！(フッ素で虫歯予防ができる最大の理由)
- ◆歯の再石灰化を促進する！
- ◆フッ素が歯に取り込まれ、酸に強い歯を作る！(フルオロオパタイトが形成される)

★フッ素は食品にも含まれていますが、その他に **フッ化物による洗口**、**歯面塗布**、**研磨** によって摂取することができます。

洗口方法

①まずは 歯磨き



②うつぶいて プクプクうがい を30秒



③液を吐き出します



★もし、誤って飲み込んでしまっても
1回の使用量(5~10mL)では、全て飲み込んで問題はありません。



キシリトールってなあに？

キシリトール独自の作用メカニズム

- ミュータンス連鎖球菌による醗酵性糖からの酸産生の抑制
- ミュータンス連鎖球菌の成長抑制
- より病原性の低い菌株の選択
- プラーク量の減少

