

梅雨の主演といえばカタツムリですね！ところで、最近カタツムリがアジサイなどの葉っぱの上ではなくブロック塀にくっつけていることが多いと思いませんか？実はそれには理由があるのです！カタツムリは巻貝の仲間なので、殻は背中にくっつけている体の一部なのです。そのため殻の形成のために炭酸カルシウムを必要とします。ブロック塀のコンクリートの原料は石灰石で炭酸カルシウムが沢山含まれています。カタツムリの口には、歯舌（しぜつ）と呼ばれるおろし金のような小さな歯がぎっしり並んでいて、これで硬いブリック塀を削り取って食べているのだそうですよ！また、ブロック塀は水分を含みやすい性質であるため、雨上がりにはカタツムリたちの格好の水分補給所となるのだそうです。

さて、6月4日～10日は歯の衛生週間です。今年の標語は「健康は 食から 歯から 元気から」です。歯は、体の健康に大きく影響しています。虫歯予防はもちろんですが、食生活などの面からも健康な歯を保ち、いつまでも元気に過ごしましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



歯に良い食べ物を食べましょう！



6月の予定

12日 AM一般診療、PM矯正科

他、日曜 休診

★歯に必要なのはカルシウム？

カルシウムだけを摂取しても歯は丈夫にはなりません。丈夫な歯を作る一番のポイントは、「偏食をしない事」です。栄養素にはそれぞれの働きや役割があります。必要な栄養素をバランスよく摂取するよう心がけましょう！



歯を強くする栄養素		
<p>○タンパク質 歯の土台を作る。カルシウムの吸収をよくする。 肉類・魚介類・卵類・大豆及び大豆製品・牛乳及び乳製品</p>	<p>○ビタミンA エナメル質を作る レバー・うなぎ・バター・緑黄色野菜など</p>	<p>○ビタミンC 象牙質をつくる。カルシウムの吸収をよくする。健康な歯茎を形成するのに役立つ。 果物（特にかんきつ類）・野菜・イモなど</p>
<p>○ビタミンD カルシウムの利用を高める。 魚介類・卵類・きのこ類など</p>	<p>○カルシウム 歯の原料となる。 牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆及び大豆製品など</p>	<p>○マグネシウム カルシウムの吸収を助ける。 魚介類、海藻類、納豆、玄米、ココアなど</p>

★食物繊維を食べよう！

だ液には、歯の表面や歯間に付着したプラークや食べ物を洗い流す**自浄作用**という働きがあり、この働きにより口腔内を清潔に保っています。だ液を沢山分泌するためには、良く噛んで食べるのがポイントです。食物繊維の多い食べ物は、噛む回数が自然と増えます。さらによく噛むことであごの骨を丈夫にし、歯をますます丈夫にしてくれるのです！また、食べ過ぎを防ぐこともでき、ダイエット効果も期待できます！

★食べ物が歯に挟まる

食物繊維を食べようといっても、食べ物を食べたとき歯に物が挟まってしまうという方はいらっしゃいませんか？歯と歯の間に物が挟まり易い場合は、**1、歯と歯の間に虫歯がある** **2、歯と歯の間に隙間がある** **3、歯と歯の間に段差がある** などの可能性があります。放置すると、虫歯が進行してしまったり、歯周病になりやすくなったりします。食事がおいしく食べられるのは、健康な歯があってこそです。歯に物が挟まる場合には、是非当院にてご相談ください。



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！(フルオロア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 つむいて プクプクうがい を30秒



③ 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

