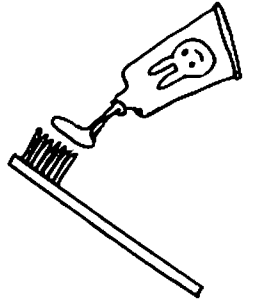
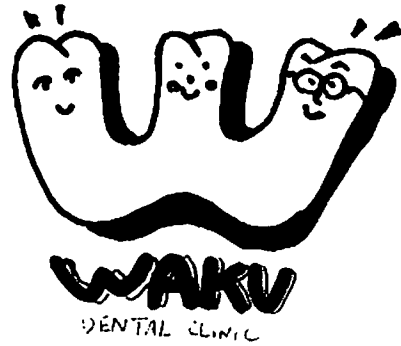


わくわく



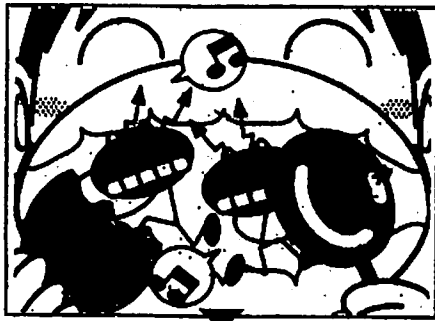
2008. 6月 号外 1

6月4日から 歯の衛生週間がはじまります。
いつまでも 健康な歯や 歯ぐきでいられるように、食べたら歯をみがいたり、
口をすすいだり、規則正しい食事やおやつの摂り方にも気をつけましょう。
一生使う自分の歯を大切にしていきましょう。

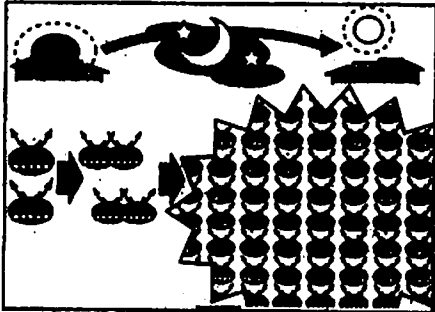
むし歯ができるしくみ

①口の中には、むし歯をつくる“**ミュータンス菌**”がいます。

ミュータンス菌の大好物は糖分です。糖分を食べると…

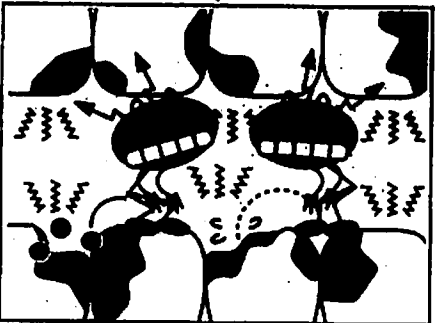


②1匹が40分後には2匹に、その40分後には4匹と増えていきます。この調子で増えていくと、1日後にはなんと約700億匹になっています！



③糖分を食べたミュータンス菌は、ウンチ（歯垢）やおしっこ（酸）をします。

これがむし歯を作るもとになるのです。



むし歯をつくらないために

大量の糖分が入っているものに注意

まずは糖分がたくさん入っているものを食べすぎないようにしましょう。甘いお菓子ほど多くの糖分が！ ジュースやスポーツドリンクにもたくさんの糖分が入っています。ミュータンス菌にエネルギーを与えないように！



もちろん歯みがきも大切

ミュータンス菌が出すウンチやオシッコを掃除するのが、歯みがきの目的です。放っておくと、ミュータンス菌はウンチでがんじょうな家をつくってしまいます。

歯のすきまやみぞなどは、ウンチがたまりやすいので、特にきれいに掃除しましょう。

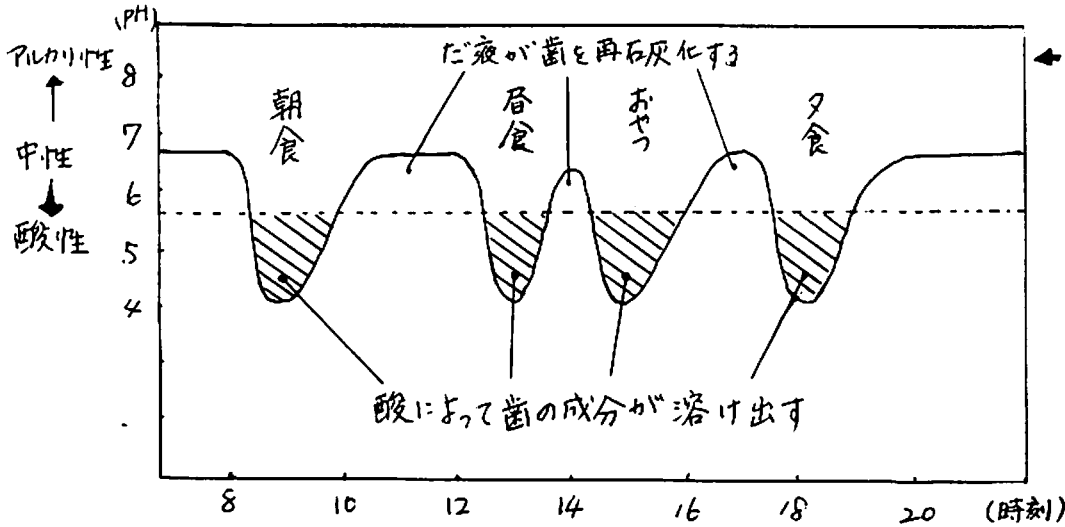




食事は規則正しく決めた時間に。

お菓子やジュースなどをちびちび食べていると口の中が常に酸性になって、むし歯になりやすくなります。間食は控えて、唾液が歯を再石灰化する時間を確保しましょう。

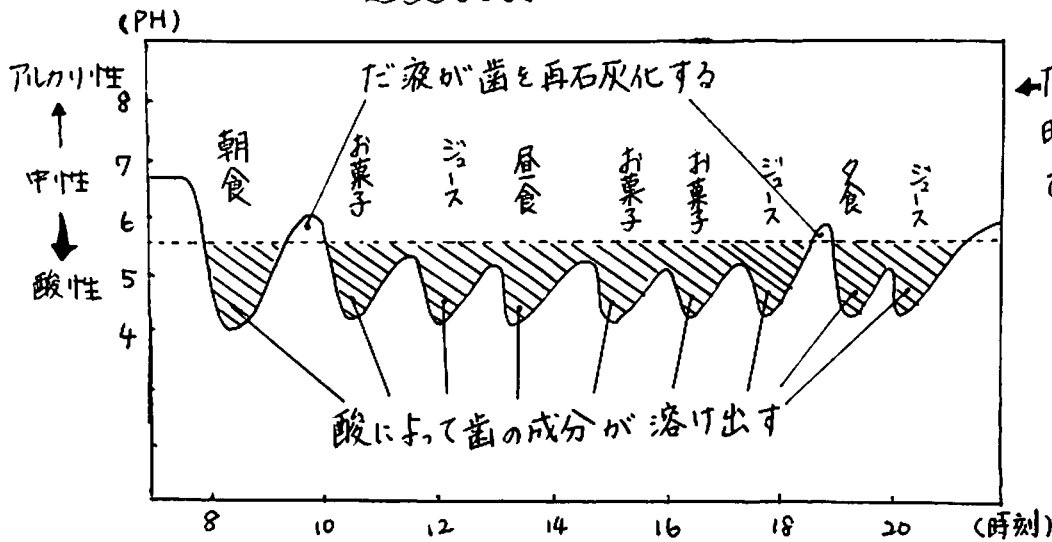
☆規則正しく食事をする時...



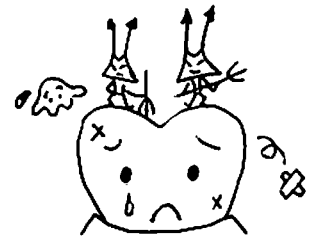
←唾液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



☆お菓子などをちびちび食べている時...



←唾液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



時間と量を
きめた
おやつ・食事



きちんとした
歯みがき

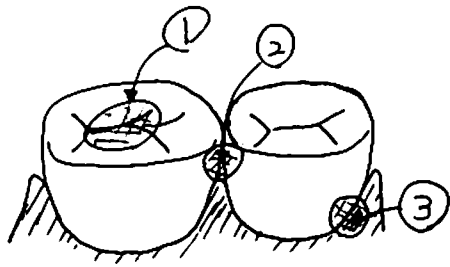


定期的な
クリーニング
フッ素塗布



むし歯
予防

正しいブラッシングを・・・



歯むし歯になりやすいところの

- ① 咬み合わせのみぞ
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯と歯ぐきの境目

※毛先を歯ぐきに入れ込み、45度にあてて、小さく横に動かす。



持ち方 (目えんぴつ持ち)
 (注)にきり持ちをすると
 カバ入りすぎるので、
 注意しましょう。



- ① 歯ブラシをあてる所は、歯と歯ぐきの境目です(図1)
 - ② 歯ブラシの動きが大きくなりなないようにしましょう。
 (大きくなると、こまかい所の汚れ(プラーク)がとれません)
 - ③ 同じところで20回ぐらいみがきましょう。
 - ④ ゴシゴシみがくど歯ぐきを傷つけるだけで、汚れ(プラーク)は取れません。
 軽い力で十分汚れは取れます。
 - ⑤ 順番を決めて、奥からみがいていきましょう。
 - ⑥ 歯ぐきの病気(歯肉炎)を起こしているときは、出血します。
 怖がらず、ていねいに歯みがきを続けると健康な歯ぐきにもどります。
 (悪い血は出しましょう)
 - ⑦ 歯ブラシは硬すぎないものを選びましょう。
- ※ 小さなお子様から小学生(低学年)ぐらいのお子様は、お家の方の仕上げみがきをしましょう。
- ※ フッ素入りの歯みがきを使いましょう。
- ※ 歯みがきの後のお口ゆすぎは1~2回にしましょう。
 (ゆすぎすぎると、フッ素がとれてしまいます。)

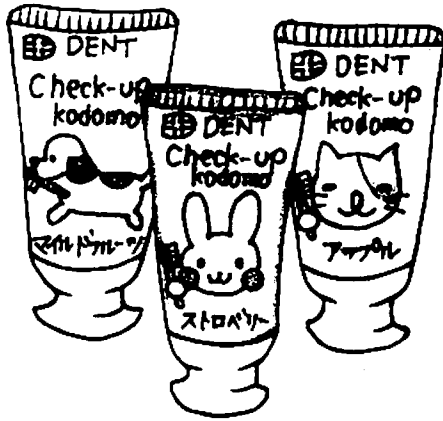


矯正中の方、そうでない方も自分にあったみがき方を
 知りたいと思われたら。。。
 個別指導を行っていますので、ぜひ、ご来院ください。
 お待ちしております。

予防グッズ

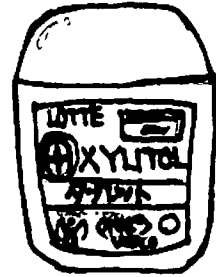
フッ素が再石灰化を促進し、むし歯の発生・進行を予防するソフトペーストです。

チェック・アップ (フッ化ナトリウム + キシリトール配合歯磨剤)
 大人用
 子供用 (3種類)



キシリトール100% タブレット
 むし歯の原因となる酸を作りません

タブレット (オレンジ味)



キシリトール100% ガムもあるヨ!!

口中の細菌増殖を抑制し、むし歯の発生・進行を予防しながら殺菌、歯石の原因を除去します。

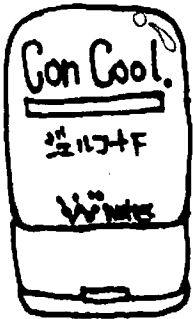
ジェルコートF (フッ素入り)



コンクールF (液)

むし歯、歯肉炎、口臭防止、
 歯槽膿漏の予防に!

小さなお子様人気



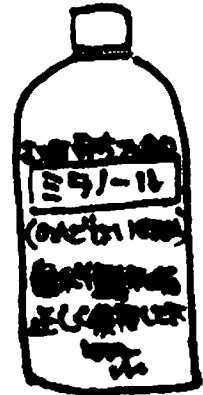
歯みがき後に!
 おやすみ前に!
 フッ素スプレー

レノビゴ



むし歯予防
 フッ素洗口剤

ミラノール



兵庫県丹波市氷上町成松 460-1

わく歯科医院

TEL 0795-82-1128

<http://www.wakuwaku-dc.com/index.html>