

しのしの通信

しのしの通信委員会発行
 住所：山形市久保田1丁目8番14-2
 電話：023-647-5022
 メール：shinoda@shinoda-d.jp



歯みがきを頑張ればむし歯にならないの？

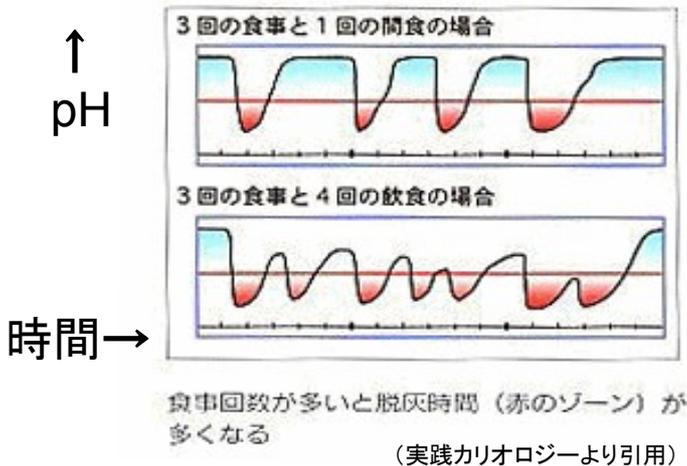
皆さんこんにちは。歯科衛生士の樋口です。最近”予防”が大切とよく聞きますね。自宅でのブラッシングを毎日頑張っている方もたくさんいらっしゃると思います。私たちとしても、日々のブラッシングを頑張らせていただいているのはとても嬉しいです。しかし、ブラッシングだけ頑張ればむし歯にならないというのは残念ながら間違いです。食生活も大きく影響しているのです！



むし歯ってどうしてなるの？～食生活の影響～

食べる → お口の中が酸性になる → 歯が溶けはじめる というように進んでいきます。

グラフは、食事の回数と歯が溶けている時間を表しています。縦がお口の中のpH(ペーハー)で、赤線より下にいくと歯が溶けはじめます。横が時間で、波になっているところは食事した時です。赤のゾーンで脱灰し、青のゾーンで再石灰化しています。赤が少なく、青が多いのが理想的となります。2つのグラフのうち、下のグラフは青ゾーンがほとんどありません。これは歯が回復するまでの間に飲食をしてしまうことで、再石灰化ができず歯が溶けっぱなしの状態が続いているのです。1日3回きちんと歯磨きしても、中性に戻りきらないうちにだらだらと間食をし続けていたのではずっと歯が溶けたままなので、むし歯は増え続けます。



- ・脱灰(だっかい)
お口の中が酸性に傾き、歯のミネラルが溶け出すこと。ミネラルが溶け出し、穴が開いた状態がむし歯です。
- ・再石灰化(さいせっかい)
酸性になった状態を中和し中性に戻すことでミネラルが溶け出すのを抑制し、歯に再びミネラルを戻す働き。

たとえば？
 だらだらスポーツドリンクを飲むより、一気にまとめ飲みしたほうがむし歯になりにくい！

ジュース(炭酸飲料、スポーツドリンクも含む)やアメは、砂糖が長時間お口の中に停滞しやすい食品です。結果、赤のゾーンが長く続いてしまうので摂り方に工夫が必要です。ちびちび飲む方は、要注意！！食事の時にジュースを飲んだら、あとは飲まないか合間に飲むのはほぼpHが中性に近いお茶や水、牛乳にするなどが良いでしょう。間食する時は、スナック菓子のような加工食品ではなく、天然の素材そのままのものがいいです。りんごジュースをりんごに変えたり、ナッツ類、いも類などを間食に取り入れたりするのもオススメです。今後むし歯を作らないよう参考にしてみてください。





予防をしましょう！

皆さん、フッ素はご存知でしょうか？役割は、唾液に含まれるカルシウムやリンなどのミネラルを歯に運ぶ働きがあります。再石灰化の手助けもしますので、歯磨き剤にもフッ素配合のものを選び、毎日のブラッシングに取り入れると効果的です。

また、定期検診を受診することも大事です。いつものブラッシングだけでは落としきれない汚れを、専門的なクリーニングできれいにします。私たちは年に2、3回は歯科医院でのクリーニングされることをオススメしています。

とはいうものの「忙しくて来れない！>-<」ということもありますよね。

そこでオススメなのは「MI(エムアイ)ペースト」というミネラルクリームとキシリトールガムです。自宅で手軽に予防ができるアイテムです。

詳しく知りたい方は、スタッフにお尋ねください♪



MIペーストの特徴

- ・豊富なミネラル（カルシウム、リン）
- ・酸性に傾いたお口の中を中和して、ミネラルが取り込まれやすい環境（中性）に戻す。
- ・酸性になりにくい状態を維持する。
- ・牛乳を原料に作られているので、小さいお子様や妊娠中の方もご家族での使用ができる。
- ・長く使い続けることで、知覚過敏を緩和する。
- ・歯に吸収されやすい形。
- ・ざらざらした歯面がツルツルになる。

キシリトールの特徴

- ・代用甘味料で、プラークを作る材料にならない。
- ・酸を作る原因菌を減らす。
- ・プラークを軟らかくし、歯磨きで落としやすくする。
- ・人の体内でも作られているので、安全な食品。
- ・再石灰化を助ける。
(キシリトールの甘さで唾液がたくさん出る)

甘味料としてキシリトール以外の甘味料が入っていると、菌を減らす効果はほとんどなくなってしまいます。



むし歯予防のまとめ

- ・食事は時間を決めて、ダラダラ食べない！
- ・間食は加工食品より天然素材そのままの形をしたものを食べよう！
- ・定期健診を受けよう！
- ・予防アイテムを上手く活用しよう！



診療のご予約

お電話かインターネット(パソコン・携帯電話)でご予約できます。

電話番号:023(647)5022

インターネット:<http://shinoda-d.jp/>

診療時間

月・火・金	午前 9:00~12:30 (受付12:00) 午後14:00~18:30 (受付18:00)
水曜日	午前10:30~14:30 (受付14:00) 午後16:00~20:00 (受付19:30)
木・土	午前 9:30~14:00 (受付13:30)



携帯電話から
ラクラク予約！

しのだ歯科医院の周辺地図



休診日は、日曜日と祭日です。