



キシリトールとむし歯予防!!!

こんにちは。助手の岡田です。

『キシリトールとむし歯予防』についてお話しします。



ガムやタブレットでおなじみの『キシリトール』

厚生労働省に認可されている食品添加物で天然甘味料です。

野菜や果物(いちご、バナナ、ラズベリー、カリフラワー、レタス、ほうれん草など)にも含まれています。

* お口の健康を保つために大切なこと *

- ①歯をみがくこと(ブラッシング)
- ②フッ素入り歯みがき剤を上手に使うこと
- ③バランスのよい食生活(砂糖や酢の物を控えるとより良い)
- ④定期検診
- ⑤『キシリトール』の使用でより効果が高められます。



『キシリトール』は、プラークをはがしやすくする為ブラッシング効果をあげてくれます。フッ素と一緒に使う事でより歯を強くする効果を向上させます。

『キシリトール』を効果的に摂取するなら、ガムがおすすめです。ガムを噛む事で唾液の分泌が促されるので、歯の表面のエナメル質の再石灰化を促進してくれます。

お子様にも人気のマスカット、オレンジ味も受付にご用意しております。

ガムなら私の息子達も毎日楽しく続けられています♪

皆様もご家族の時間に取り入れてみてはいかがでしょうか。

無くて七癖 (お口や歯に影響するクセの話)



こんにちは。元号が新しくなり『令和初』の院内新聞です。

今日はクセの話を書きます。人のクセは『無くて七癖』などと言われます。歯や口にも沢山のクセがあります。

例えば爪を噛む、指しゃぶり、口ポカン(口呼吸)、歯ぎしりや食いしばり、頬杖、うつ伏せ寝などなど、以前ご紹介したものもありますね。

先日、お子さんと、かみ合わせの位置が左側にずれているというお話を受けました。確かに左側にずれた位置で噛み合っていました。

お母さんに質問したのは、食事の時に片側ばかりで噛んでいないかということと、食事の時テレビが横にあり首をそちらに向けて食べたりしていないか(本来食事中はテレビを見ない方が良いでしょう。)ということでした。

左右が対称な人はもちろんいませんが、特に成長期のお子さんは左右均等になるように育つのが理想的です。そのため、体をねじったり、身体の片側のみを使ったする習慣やクセには気をつけた方がよいです。

食事中いつも横にあるテレビの同じ方向を見て噛んでいると、噛み合わせも引っ張られてずれることがあります。また片側ばかりで噛んだりするとも顎がずれる原因になります。その他寝る時に頭の位置が常に同じ側を向いていることも頭や顔の形に影響すると言われています。

クセなので、基本的に無意識に行うので治すのは結構大変です。なるべく早い時期に気づいてやめさせるようにするか、クセがつく前に止めることができるかとよいですね。詳しくはブログをご覧ください(^^)♪

編集後記

皆様こんにちは。

今年もいちかわ歯科恒例の『夏休みイベント』を開催いたします。今回は『学校』をテーマにしたものとなっております。

入学日：7月30日(火)

時間：10時～12時半予定

対象年齢：小学1～6年生

定員人数：40名

参加費：無料

詳細は受付にありますので併せてみていただくと嬉しいです。



『タフトブラシ』とは??

¥210

販売中



こんにちは、歯科衛生士の富田です。

今回は、最近私が使用するようになったタフトブラシについてお話します。

12月に初めての親不知の抜歯をしたのがきっかけで使用するようになりました。親不知の抜歯は5分もかからずあっという間に抜けて、痛みも全くでなかったのですが、抜いたところは歯茎が盛り上がってくるまでに時間がかかるため、数ヶ月の間穴が空いたような形になります。そのため食事をすると、その穴に詰まってしまうのです。歯ブラシで取ろうと何度か試みたのですが、奥なので上手く入り込まず、取れませんでした。

そこで、タフトブラシを使用したらすっきりと取ることができました！！かき出すこともできるのでとても便利です。今では他の親不知周りにも使用しています。私は親不知がきっかけで使用するようになりましたが、大人の方ももちろん、お子様にも使用できます。お子様の仕上げ磨きのときに下の奥歯を磨こうとすると、舌で歯ブラシを押し返されたり、おえっとなって磨けなかった経験はありませんか？タフトブラシは毛先が細くなっており小さいため、奥歯の細かいところまで届きとても磨きやすいです。そしてお子様の負担も軽減されるかと思います。6歳臼歯の内側は汚れ(プラーク)が特に溜まりやすいので、使用していただくのがおすすめです！

どのように使用するかわからない方や、ご興味のある方は歯科医師・歯科衛生士までお気軽にお声がけください！一緒にむし歯、歯周病のないお口を目指していきましょう！

インフォメーション

当院では、皆様お一人お一人の時間を大切にするため『予約制』を取っております。予約時間を過ぎてからのご来院は、処置内容によっては行えない場合があります。10分以上遅れてしまう際は、予めお電話ください。

またご予約の変更は、**前日の17時まで**にお電話でお知らせください。現在、大変予約が取りづらい状況となっており、『当日キャンセル、無断キャンセル』をなさいますと次の予約が取りにくく、期間が空いてしまい治療が進まなくなってしまいます。ご自身の健康にとってもよくありませんので、お約束した時間でしっかり診療が出来ますよう、ご協力よろしく願いいたします。

診療日変更のお知らせ

2019年5,6月診療日について

5/16・23・30(木) → 休診日

6/6・13・20・27(木) → 休診日

4/29(日)・5/3～6(金～月) → ゴールデンウィークの為お休み

※4/30 5/1 5/2は9:30～17:00まで診療しております。