



しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

ムシ歯予防のつよい味方!

山形市 よしはら歯科医院

検索



フッ素の上手な活用法

むし歯は、プラークの中に住みつくムシ歯菌が「酸」を作り出し、歯の表面のミネラル成分が溶かされ、穴が空いてしまう病気です。ブラッシングでプラークを除去することが大切ですが、プラスαでフッ素を取り入れてムシ歯予防しましょう。

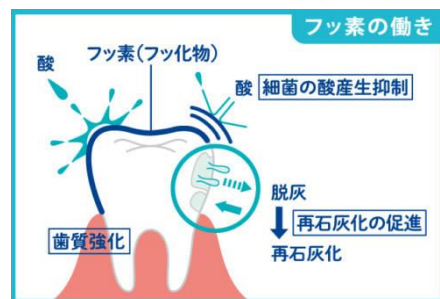


なぜフッ素は歯にいいの?

初期ムシ歯を修復(再石灰化の促進)…歯の表面から溶け出したミネラル成分が再び歯の表面に戻ろうとする作用【再石灰化】を促進させます。

ムシ歯菌の抑制…フッ素の抗菌作用によりムシ歯菌の働きを弱め、「酸」が作られるのを抑えます。

歯質強化…フッ素が歯に取り込まれることでエナメル質が強化され、「酸」に溶けにくい強い歯を作ります。



毎日のブラッシングにフッ素を取り入れましょう



現在販売されているほとんどの歯磨きペーストにはフッ素が配合されています。乳歯や生え変わったばかりの永久歯にはフッ素が取り込まれやすいので、積極的に活用しましょう。もちろん大人の方にもフッ素は有効です。継続的使用することでムシ歯予防の効果を発揮します。毎日コツコツ取り入れましょう。

効果的なフッ素の使い方

フッ素入り歯磨きペーストまたはフッ素ジェルを歯面全体に広げて、隅々までブラッシングします。



歯磨きペーストを吐き出し、少ない水の量で1~2回軽くブクブクうがいをして下さい。**口の中にフッ素を留めることが大切です。**何度もうがいをすると、口の中に残るフッ素の量が少なくなってしまうので。

フッ素ジェルの場合は吐き出すだけかまいません。うがいのできないお子様も使用可能です。



ブラッシング後は1~2時間は飲食を控えましょう。就寝中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が繁殖しやすくなるので、就寝前は特にていねいにケアしましょう。

高濃度フッ素塗布について

歯科医院で行うフッ素塗布はフッ素の含有量が高いため、効果が長期間持続します。毎日のホームケアと併せて、4~5か月毎の高濃度フッ素塗布が有効です。

歯科医院専売の歯磨きペーストやフッ素ジェルは、市販のものよりもフッ素の濃度が高いことが特徴です。毎日継続してご使用頂けますが、年齢によって使用量やお使い頂けるフッ素の濃度が変わりますので、お気軽にスタッフまでご確認ください。





クローバー通信 100号記念



今月号のクローバー通信は記念すべき**第100号**!! よしはら歯科医院では患者様に「**優しさ・温もり・安心**」をお届けできるようスタッフ一同日々の診療に努めています。そこで、よしはら歯科医院や歯科に関する情報、スタッフの近況など患者様によしはら歯科医院の魅力をお伝えしたいと始まったのがこのクローバー通信です。8年前の2011年5月に発行して以来たくさんの情報をお届けしてまいりました。HPでは、今までのクローバー通信をご覧になれるバックナンバーもありますので是非ご覧ください。

記念第1号クローバー通信

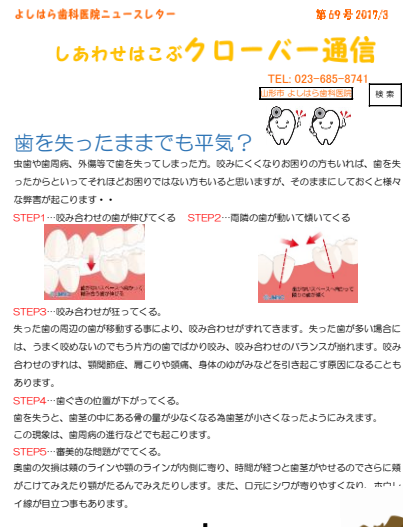
研修会 (古窯にて)

歯科にまつわる特集

(2011年5月号)

(2015年3月号)

(2017年3月号)



噛むかむクッキング

～お好み焼き風ごはん～

余ったごはんを簡単にできる、大人にも子どもにも人気のメニュー



★材料(4人分)

- * ごはん・・・茶碗2杯分
- * キャベツ・・・2枚
- * ピザ用チーズ・・・60g
- * サラダ油・・・大さじ1
- * ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなど・・・適宜
- * 卵・・・2個
- * 桜えび・・・大さじ4

★作り方

- ①キャベツは細かくきざみ、ごはん、とき卵、桜えび、チーズと合わせてよく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を丸く平らに流し入れて焼く。焼き色がついたら弱火にしてふたをし、中まで火を通したら、裏返して同じように焼く。
- ③お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどをかける。



e t c ...