

しあわせはこぶ クローバー通信

TL: 023-685-8741

はじめよう! 予防歯科

山形市 よしはら歯科医院

検索

近年「**予防歯科**」への注目度が高まっています。”**予防歯科**”とは、むし歯になってからの「治療」ではなく、むし歯になる前の「**予防**」を大切にすることです。日々の口腔ケアの積み重ねが生活の質(QOL)の向上につながります。歯科医院での『プロフェッショナルケア』(プロケア)と、歯科専門家の指導に基づいた毎日の『セルフケア』の両方を実践し、積極的に歯とお口の健康を守りましょう。

プロケアで行うこと



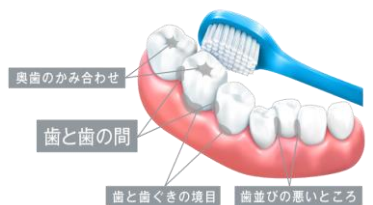
- 口腔内診査** : 歯や歯ぐきの状態のチェック
- スケーリング** : 超音波スケーラーで歯石除去
- 歯みがき指導** : 一人ひとりのお口の状態に合ったセルフケア方法の指導
- PMTC** : 歯磨きでは落とせない汚れを専用機器でクリーニング
- フッ素塗布** : 高濃度フッ素を塗布し、むし歯予防

👉 **年に2~3回は定期検診を受けましょう**

セルフケア3つのポイント

プラークを 残さず落とす

プラークはむし歯・歯周病・口臭など、お口のトラブルの原因になる細菌のかたまりで、うがいで取り除くことができません。磨きにくい奥歯や歯と歯の間に残りやすいです。正しいブラッシング方法を身につけましょう。デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシを習慣的に取り入れるとより効果的です。



フッ素を 口の中に残す

フッ素はむし歯の発生と進行を防ぎます。お子さまはもちろん、大人の方も積極的に取り入れましょう。効果的なフッ素の使い方は「なるべく長く口内に残す」こと。フッ素入り歯磨剤を歯面全体に広げ、じっくり時間をかけて磨きましょう。うがいは少量の水で軽く1~2度すすぐ程度で十分です。



細菌の 増殖を抑える

お口の中で細菌が増殖すると、ムシ歯などのトラブルの原因となるプラークが生成されます。唾液にはお口の中の細菌などを洗い流す自浄作用がありますが、就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、**細菌は就寝中に最も増殖します**。デンタルリンスは殺菌成分がすみずみまで行き渡るので、就寝前に使用することで細菌の増殖を抑えることができます。



ホームパーティー特集



★ 定番！たこ焼きパーティー

ホームパーティーでも大人気のタコパです。
 シンプルに作るのもいいですが、色々な具材を入れてみるのもいいですね！
 おすすめの組み合わせは・・・
 ・チーズ・キムチ・ネギ・桜えび・ウィンナー など



★ 女子会などに♡フォンデュパーティー

フォンデュ鍋があればさらに盛り上がりますが、一般的な鍋でも十分楽しめます。
 チョコフォンデュなら、ホワイトチョコレートや抹茶チョコレートで挑戦してみるのもいいですね！



★ 夏といえば！流しそうめんパーティー

夏の風物詩、流しそうめん。流しそうめんは子供から大人まで楽しめる食べ方です。
 かまぼこやハムを千切りにして流すのも面白そう！
 デザートにフルーツを流すなど、これまでになかった新しい楽しみ方も増えているようです。

噛むかむクッキング

～ところてんサラダ～

★ 材料(4人分)

- ところてん……………600g
- きゅうり……………1/2 本
- かに風味かまぼこ……4 本
- 粒コーン(缶詰)……大さじ 3
- 天かす……………大さじ 3

④

- しょうゆ……………大さじ 2
- 酢……………大さじ 2
- だし汁……………大さじ 2

お好みの具をたくさんのおせて
 彩り豊かに、さっぱりと☆



★ 作り方

- ① きゅうりは細切りにし、かに風味かまぼこは手で細く裂く。④を合せて二杯酢を作る。
- ② 器にところてんを盛り、きゅうり、かまぼこ、粒コーンをのせて二杯酢をかける。
 食べる直前に天かすをのせる。