

# しあわせはこぶ クローバー通信



## 思春期の予防歯科



TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

### 高まるむし歯リスクに要注意!

中学生・高校生になると部活動や塾・習い事などを中心とした生活を送るようになり、食事の時間が不規則になりがちです。またお友達と外出先で飲食をする機会が増え、自宅でも好きなものを好きなタイミングで食べるようになるため食生活が乱れ、一気にむし歯リスクが高まります。ブラッシングの習慣も親御さんの仕上げ磨きがなくなり自己管理が主となるため、歯磨きをしなかったり、磨き方も疎かになってしまったり…。永久歯は乳歯と違い、生え変わることはありません。この時期にむし歯をたくさん作ってしまうと、お子さん自身の将来の歯の健康に大きく関わります。何かと忙しい思春期こそ、正しい習慣を身につけむし歯予防をしていくことが大切です。

### 思春期の歯肉炎

「歯肉炎」と聞くと中高年の方のお口のトラブルというイメージが強いかもしれませんが、若い世代でも「思春期性歯肉炎」になる方が多くいらっしゃいます。歯肉炎の原因は磨き残しの「プラーク」ですが、体の成長に伴ってホルモンのバランスが大きく変わることによって歯肉が腫れやすくなります。初期の歯肉炎は痛みがないまま知らないうちに進行しますので、歯ぐきが赤く腫れていないか、出血しないか、鏡でこまめにチェックしましょう。

### 予防歯科のポイント



#### ① 定期検診を受けましょう

むし歯リスクの高いこの時期は、定期検診を4ヶ月毎に受けることをおすすめします。短いサイクルで経過観察をすることで、何か異変が起こったとしても早めに対応することができ、通院回数も少なく済みます。

#### ③ クリーニング

毎日のブラッシングをしっかりと行っても、磨き残しのプラークや歯石など、自分では取りきれないものもあります。定期検診毎にクリーニングを行い、溜まった汚れをリセットしましょう。



#### ② ブラッシング指導を受けましょう

お子さまご自身にブラッシングの大切さを理解して頂き、ただ「磨く」のではなく、むし歯・歯肉炎予防に効果的な磨き方のポイントを身につけることが大切です。お一人おひとりの口内環境に合ったブラッシング方法をレクチャー致します。

#### ④ フッ素塗布

生えて間もない永久歯はまだむし歯リスクが高いため、歯質を強化するフッ素が効果的です。ご家庭でのフッ素ケアだけではなく、定期検診毎に高濃度フッ素塗布を行うことでむし歯予防につながります。

### 最大限のパフォーマンス発揮のために

口と歯の健康は勉強やスポーツにも影響を与えます。むし歯が痛くて集中できない…という状況は避けたいものです。また思春期という多感な時期は、人とのコミュニケーションについての意識が高まります。「爽やかな息」や「白くてキレイな歯」でいることは間違いなくプラスに働くと思います。毎日のセルフケアと定期的なメンテナンスでお口の健康を維持していきましょう。





引き続きご協力をお願い致します



新型コロナウイルス感染対策としてのマスク着用の考え方が見直され、令和5年3月13日より、基本的にマスク着用は個人の判断となりました。医療機関には高齢者、基礎疾患をお持ちの方、妊婦の方等の重症化リスクの高い方も多く受診されます。今現在、医療機関を受診の際にはマスク着用が推奨されておりますので、引き続きよしはら歯科医院も患者様にマスク着用をお願いしております。どうか続けてご協力をお願い致します。

お知らせ



令和5年4月1日より、よしはら歯科医院でもマイナンバーカードによる健康保険証オンライン確認を開始致します。それに伴いスタッフも対応に追われており、運用開始直後は確認作業等にお時間を頂戴する場合がございます。出来る限り速やかな対応に努めて参りますが、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

また今まで同様、健康保険証のご提示も可能です。毎月月初めのご来院の際は、マイナンバーカードまたは健康保険証をご持参頂きますよう、よろしくお願い致します。



## カムカムクッキング ほうれん草と長芋のバター炒め



材料（約2人分）

ほうれん草…1わ

長いも…細め10cm(150g)程度

しょうゆ…小さじ1

マヨネーズ…小さじ1

塩・粗挽きこしょう…各少々

バター…5g 3

- 1、ほうれん草は洗ってざく切りにする。  
長いもは皮をむいて1cm角×5cm程度の棒状に切る。
- 2、フッ素加工などのフライパンに長いもを入れ、油分は何も加えないで中火で炒める。
- 3、②のフライパンにバターを加え、ほうれん草も入れて炒め合わせる。
- 4、しょうゆ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えて出来上がり♪