

しあわせはこが クローバー通信

歯の強い味方 **F**



山形市よしはら歯科医院

検索

虫歯の予防にはフッ素が良いということは皆さんご存知でしょう。**原子番号9・元素記号F**これがフッ素の正体です。フッ素は生物に必要な14の微量元素でミネラルの一種です。人間の体内には、カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、鉄について含有量が多く、成人の場合は約2.6g体内に含まれており、歯や骨などの硬組織に存在しています。フッ素自体は非常に強い酸化作用があるため、単体で地球上に存在することはありません。何らかの元素（物質）と結合したフッ化物という形で自然界に存在しており、お茶や海産物に多く含まれています。

フッ素塗布には年齢制限はありませんが、上下4本が生えそろう1歳半頃からフッ素塗布を考えてあげましょう。乳歯・永久歯に関わらず生えて間もない時期に塗ることが効果的です。最後に生えてくる第二大臼歯は12歳頃に生えてきます。中学生までは継続してフッ素塗布を行うことをお勧めします。フッ素塗布は子供が対象のイメージがありますが、大人の方にも必要な場合があります。

加齢などで歯茎下ったり、食いしばりで歯の根元が削れたりするとむし歯になりやすい根元が露出してきます。その露出した部分にフッ素塗布することでむし歯の予防につながります。



フッ素の使い方

1
使用前はいつも通り
歯みがきをして、
口をゆすぎます



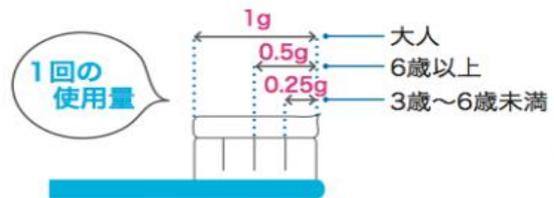
2
ジェルを歯ブラシにつけ、全ての
歯にいきわたるように軽く
磨きます



3
使用後は口をゆすがず、
軽くつばを吐き出す程度にします



※ジェルは飲んで問題ありません
使用後30分間はうがい、飲食を控えましょう



当院ではホームケア用のフッ素ジェル・フッ素入り歯磨剤を取り扱っております。また、高濃度フッ素塗布を有料で行っております。フッ素塗布がお得に行えるキッズクラブ

【歯にい~ずくらぶ】への入会は随時受け付けております。詳しくは当院スタッフまでお問い合わせください。



5月5日

こどもの日・端午の節句



5月の行事といえば5日の「こどもの日」と「端午の節句」

普段は同じ意味として会話に登場しますが実は少し意味合いが異なります。

こどもの日

子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日

端午の節句

男児の健やかな成長を祈願

元祖は「邪気払い」と「田植えの儀式」

～兜・鎧を飾る異味～

武士にとって兜や鎧は身を守るための道具。

これらを飾ることは、病気や事故などから男児を守り、困難に勝ち
丈夫に成長してほしいという願いが込められています

柏餅

柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」「子孫繁盛」に結び付けたわけです



～カムカムクッキング～

柏餅



【作り方】

事前準備 ・粒あんは5等分にして丸めておく

・蒸し器にお湯を沸騰させておく

上段にクッキングシートを敷いておく

- ① ボウルに上新粉と砂糖を入れ菜箸で混ぜ合わせる
- ② 熱湯を注ぎ、菜箸で混ぜ、ポロポロになったら生地がまとまるまで手でよくこねます
- ③ 蒸気の上った蒸し器に②を一口大にちぎって並べ、蓋をして中火で5～10分蒸します
- ④ 取り出してクッキングシートに並べ、熱いうちにこねます
- ⑤ まとまったら5等分にします
- ⑥ 楕円形に伸ばし、粒あんを包み、柏の葉で巻いたら完成です

【材料】

- ・上新粉 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・熱湯 200ml
- ・粒あん 200g
- ・柏の葉 5枚