



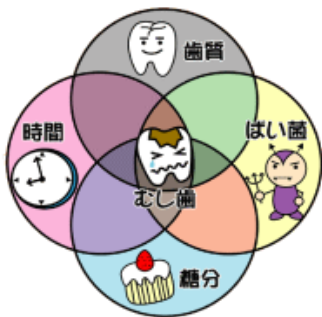
# 歯っぴーだより

H24.6月号

テーマ

担当 齊藤

「虫歯にならない為の対処法について」



カイスの輪を覚えていますでしょうか？今月号ではそれぞれの対処法についてお話させていただきます。



①細菌・・・お口の中の虫歯菌が多ければ多いほど虫歯リスクは増えますので細菌をコントロールすることが大切です。その為には日々の歯ブラシと定期健診がとても大切です。



②歯・・・歯の質が弱かったり、唾液の質や量が少ないと虫歯のリスクは高くなります。



### ③食品と時間・・・お砂糖の入った食品

をダラダラ食べるとお口の中が常に酸性になり再石灰化が追いつかなくなります。歯が再石灰化する時間がとても大切なのです。そして再石灰化を助け歯の質を強くするものとして、フッ素やキシリトールが有効とされています。

以上の事から食後はきちんと歯を磨き、フッ素、キシリトールを上手に取り込む！お口の中が長い時間酸性に傾かないようにする。(正しい食生活)

定期的なチェックを行う。(定期健診)

これらは子供から大人まで同じことが言えますので今日から実践してみてください。



なか歯科クリニック

〒177-0033

TEL 03-6913-3805

FAX 03-6913-3806

練馬高野台1-8-18TMビル 1F

平日 10:00~13:00 14:30~20:00

土日 10:00~13:00 14:30~18:00

休診日 木・祝 訪問診療随時受付