

# たるみ歯科通信

2011年 10月号 NO.10

皆さんこんにちは。衛生士の堀です。

暑かった夏も終わりに近づき、秋の気配を感じる季節になりました。もう少しすると紅葉のシーズンになります。

私は今年も京都の清水寺へ紅葉を見に行きたいと思っています。綺麗でおすすめですので、皆さんもぜひ行ってください。

秋にもいろんな秋がありますが、私はやっぱり食欲の秋でしょうか。柿もおいしいし、肌寒くなってくると焼き芋もいいですね。そして10月にはハロウィンが待っています。

食欲の秋も食べた後は歯磨きをお忘れなく！



## お知らせ

- ◇ 院内工事のため 8日(土) は休診といたします。
- ◇ 矯正診療日は 13日(木) の午後です。



むしほについてのお話



### ムシ歯ってどうしてなるの？

お口の中にあるムシ歯菌が私たちの食べた糖분을餌にして酸を出します。この酸によって溶かされている歯がムシ歯です。

### 甘いものを食べなければムシ歯にならない？

確かにムシ歯菌の好きなのは糖分です。

しかし、糖分は甘いものだけではなく、ご飯やお芋などの穀物などにも含まれています。ポテトチップスしか食べないからムシ歯にならない、というのは間違いなのです。

秋になるとお芋もおいしいですが、糖分も含まれていますので要注意！

### ムシ歯予防は何が効果的？

- ・自宅でのホームケアと定期的に歯科医院で健診を受ける。
- ・フッ素を効果的に取り込む。

ご自宅でフッ素入りの歯磨き粉を使用してもらうのはもちろんですが、お子様にはフッ素ジェルやフッ素入り洗口液なども取り入れてもらうとより効果的です。

また、お子様だけでなく大人の方にも歯科医院でのフッ素塗布はおすすめです。

当院では他にもムシ歯予防に効果的なケアグッズをそろえております。ご気軽にスタッフまでお尋ねください。

上手にムシ歯を予防しながら、安心して食欲の秋を楽しみましょう。