

たるみ歯科通信

2019年2月号 No.98

こんにちは！ 歯科衛生士の木下です。

早いもので2019年に入ってもう1ヶ月が経ちました。

まだまだ寒い日が続いていますが、立春を境に春の足音が聞こえてきそうですね！

さてたるみ歯科通信では、今回から数回に分けて **ムシ歯予防に有効なフッ化物** の効果や使用法などを特集していきます♪

第1弾は「**フッ化物配合の歯磨き粉**」をピックアップします☆



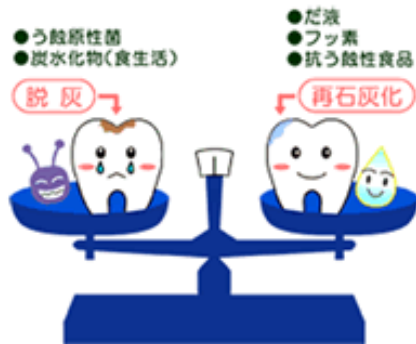
そもそも、フッ化物の効果って・・・？

フッ化物が歯に取り込まれると歯質が強化されてムシ歯になりにくい強い歯になります！

歯の表面では、歯の成分であるミネラルがお口の中に溶け出してしまう「**脱灰**」とミネラルが歯の中に取り込まれて結晶化する「**再石灰化**」が繰り返されています。

このバランスが崩れて「再石灰化」が

「脱灰」を大幅に下回るとムシ歯が進んで歯に穴があいてしまいます。



いちばん簡単にムシ歯を予防できるのは「**フッ化物配合の歯磨き粉**」だと私たちは考えています。そこで！知っているようで知らない「**正しい歯磨き粉の使い方**」の**4つのポイント**をまとめてみました！

ポイント①

歯磨き粉はフッ化物が入っているものを選びましょう！

《目安》 5歳まで・・・ 500 ppm
6～14歳・・・ 1000 ppm
15歳以上・・・ 1500 ppm



ポイント②

1回の使用量を守りましょう！

<p>切ったツメ程度の量</p> <p>生え初め～2歳</p>	<p>先端から5mm位</p> <p>3歳～5歳</p>	<p>先端から1cm位</p> <p>6歳～14歳</p>	<p>先端から2cm位</p> <p>15歳以上</p>
---------------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------

ポイント③

2～3分しっかり歯磨きをしましょう！

ポイント④

《うがいは少なめで！！！！》

ペットボトルのキャップ2杯分(大さじ1杯)のお水で1回だけのうがいにしましょう！



うがいをできるだけ少なくするのがミソです！



お知らせ

2月15日(金)の午前 は院内研修のため **休診** といたします。