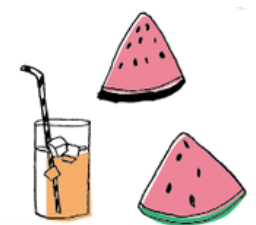
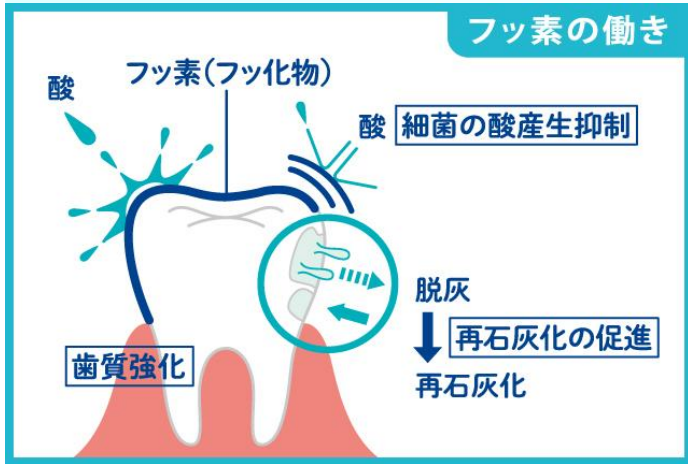


# ハッピー通信50号



## フッ素はむし歯予防のサポーター！

### 毎日コツコツが、効果的！



#### ●酸の産生を抑制

歯磨きで落としきれなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢(プラーク)が作る酸の量を抑えます。

#### ●再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

#### ●歯質強化

歯の表面を酸にとけにくい性質に修復します。特に乳歯や生えたての歯は軟らかいので、フッ素配合のハミガキ剤を使い、歯質強化に努めましょう。



## 暑い夏には要注意！！「酸蝕症」を防ぐには？

汗をかいた後の、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの冷たい飲み物は格別ですよ！これから暑くなる夏、これらの飲み物を口にする機会がどんどん増えると思います。ですが、実はこれらの飲み物を取りすぎると歯が溶けていってしまうのです。ということで、今回は歯が溶けてしまう「酸蝕症(さんしょくしょう)」にて学んでいきましょう！

### ①酸蝕症とは？

読んで字のごとく、酸によって歯が溶かされてしまう病気です。歯の表面が浅く溶けてしまい、進行すると、冷たいものがしむる知覚過敏のような症状が出ます。

### ②う蝕と酸蝕症はどう違う？

う蝕は虫歯菌に感染し、菌が出す酸によって歯が溶かされることによって進行しますが、酸蝕症はその人の食べるものや飲むものに含まれる酸によって進行します。う蝕は歯が黒くなり部分的に穴があいて進行していくのに対し、酸蝕症は全体的に歯が溶かされ薄くなり、黄色くなっていくのが特徴です。

### ③注意したい食べ物は？

酸蝕症の原因となりうる食べ物には以下のような物があります。

- ・炭酸飲料
- ・スポーツドリンク
- ・ワイン
- ・お酢
- ・レモンやミカンなどの柑橘系果物の果汁
- ・ビタミン剤などの酸性の薬剤



### ④酸蝕症にならないために

せっかく美容のためにお酢や果物を食べても酸蝕症になってしまつては台無しですよ。では、そうならない為にはどうしたらよいでしょうか？

まずは、酸蝕症になる食べ物を長くお口の中に入れてままにしないようにしましょう。

そして、お口に入れた後はたくさんのお水を飲むか、ゆすぐようにしましょう。

また、その後すぐに歯を磨くとエナメル質が酸で柔らかくなっているため削れてしまう可能性があります。食後30分は時間を空けるようにしましょう。

以上のことに気をつけて、快適なお口の中、そして夏を楽しみましょう♪



# 入れ歯のお手入れ講座

毎日使うものだから、いつも清潔が良いですよね♪



- ①入れ歯をはずし、歯ブラシで汚れを落とす
- ②残っている自分の歯も丁寧に磨く
- ③容器に水を入れ歯洗浄剤を入れ、入れ歯を容器の中へ入れる
- ④水でよくすすぐ  
特に金属部分はブラシを使ってすすぐ

基本的には、  
夜、寝ている間に入れ歯をはずして歯ぐきを  
休ませてあげましょう  
入れ歯の材質が特殊なもの場合は、  
お手入れ方法が異なりますのでご相談ください



キラリ



## 山形へ行ってきました！！

7月28日・29日に勉強会のために参加してきました。



今回は鈴木先生と衛生士の水口、吉澤の三人  
で参加してきました！！  
全3回コースのセミナーで今回は最終回でし  
た！  
今回も予防についての情報を得てきました  
よ。  
皆さんに発信できることを楽しみにしていま  
す♡♡

## 退職のお知らせ

私事ですが、7月13日をもって退職することになりました。  
専門学校を卒業してすずき歯科に入り、来院者の皆様や院長・スタッフから歯科衛生士としての仕事のやりがいを多く学びました。2年間の短い期間でしたが大変感謝しています。  
これからも皆さんが健康な毎日をご過ごされることを心よりお祈り申し上げます。  
ありがとうございました！

歯科衛生士 塩田幸恵

8月11日(土)

～15日(水)まで

休診いたします。

健康なお口で元気に楽しく

夏をお楽しみください！！

暑中  
お見舞い  
申し上げます

