



# ハッピー通信40号



## 「あなたがむし歯・歯周病になった原因、知りたくないですか？」

今は、むし歯や歯周病になってから歯科に来院する方が大半です。  
 その方々はすでに虫歯や歯周病になりやすいお口の環境が出来上がっているのです。  
 良くないお口の環境では、どんなに良い治療を受けても数年後には再発してしまいます。  
 なぜなら、原因対策をしていないから。  
 本当の治療は…

### お口の環境をむし歯や歯周病になりにくく変えることです。

そのためにはまず「なぜ虫歯や歯周病になったのか？」を正確に把握することから始めます。  
 必要十分な検査を行い、患者さん自身がふだんしっかり見えない自分のお口の中を把握すると同時に、  
 歯科医師・歯科衛生士も正確に把握するための検査です。  
 その検査結果を元に治療計画と、今後治療をできるだけ繰り返さないための  
あなただけの予防計画を立てていきます。



治療後は定期的なメンテナンスでお口の状態を維持・確認し、  
 生涯自分の歯を健康に保つサポートをさせて頂きたいと思えます。

院長 鈴木淳一

## どちらも甘い

## 砂糖とキシリトール、あなたはどちらを選ぶ？

- 原料は？  
 砂糖：てんさい、さとうきび  
 キシリトール：白樺の木、樅の木
- カロリーは？  
 砂糖：4kcal  
 キシリトール：3kcal
- 歯との関係は？  
 砂糖：虫歯の原因(>\_<)   
 キシリトール：虫歯の予防(^▽^)

### ◎キシリトールの入った食品例◎

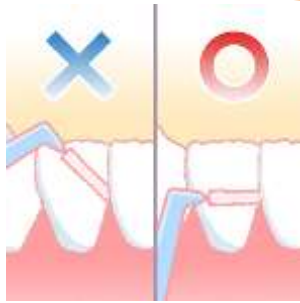
- ・キシリトールガム
- ・キシリクリスタル(のど飴)
- ・リカルデント(ガム)
- ・ポスカF(ガム。当院で取扱い中)



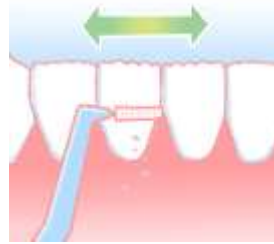
# 歯間ブラシを使いましょう！！

歯ブラシできちんと磨いていても、歯と歯の間の狭いすき間の食べかすは完全には取れていません。

歯ブラシの後に、デンタルフロスや歯間ブラシを使うとより効果的ですよー。



歯間ブラシを歯の隙間にゆっくり、まっすぐ差し込みます。



動かす向きに気をつけて、ブラシが歯と歯茎の境目に当たるように数回動かして磨きます。

使用後は流水でよく洗って、乾燥しやすい場所で保管を。  
ブラシが傷んできたら交換しましょう。



# イエテボリ法で虫歯<sup>ゼロ</sup>！！



イエテボリ法とは歯磨きの仕方のことです。歯科先進国であるスウェーデンのイエテボリ大学で勧められている方法になります。イエテボリ法は、フッ素が配合されている歯磨き粉を使って、その虫歯予防効果をしっかりと引き出す歯磨き法です。

- ①年齢に応じた量の歯磨剤をつける
- ②歯磨剤を歯面全体に広げる
- ③2～3分間泡立ちを保つように磨く
- ④歯磨剤を吐き出す
- ⑤10～15mlの水を口に含む
- ⑥5秒程度ブクブクうがいをする
- ⑦うがいは1回のみ
- ⑧1～2時間程度は飲食をしない

6ヶ月～2歳



3mm

3～5歳



5mm

6～14歳



1cm

15歳以上



2cm