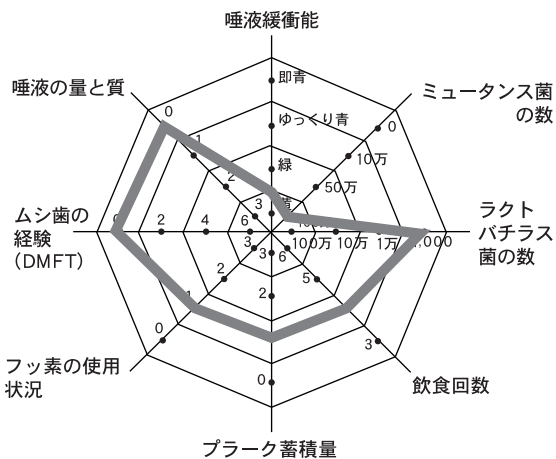


あなたの カリエスリスク を判定しましょう!

●カリエスリスクって何?

むし歯の発症と進行についての研究が進み、むし歯にかかる危険度（カリエスリスク）には個人差があることが判りました。むし歯の条件それぞれに対してどれだけ危険かをチェックし、リスクを判定することで、一人一人に適した予防プログラムを立てることができます。

カリエスリスクレーダーチャート



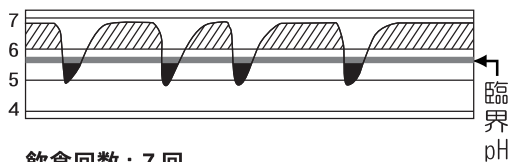
●カリエスリスクの内容は?

左の図は、カリエスリスクレーダーチャートとその記入例です。むし歯を発症させる条件やむし歯を防ぐ抵抗力など、唾液検査によってお口の中の状態を調べます。また、食事回数や食習慣、予防のためのフッ素利用などは簡単なアンケートでチェックします。リスクの判定は、これらのアンケート結果と唾液検査の結果を総合して判定します。

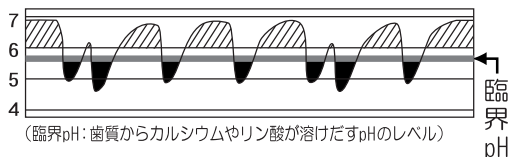
食事とお口の中の酸性度

お口の中は食事によって急激に酸性化し、歯の表面からカルシウムやリンが溶け出します。食事後30～40分経過すると、唾液の力によって酸が中和され、唾液中のカルシウムやリンが歯の表面に戻ります。食事を度々すれば、お口の中は酸性になっている時間が長くなり、むし歯が発症しやすくなります。

飲食回数：4回



飲食回数：7回



(臨界pH: 歯質からカルシウムやリン酸が溶けだすpHのレベル)

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER 2004年 2月号



大寒が過ぎて今頃が一番寒い季節です。併せて関東地方は、空気も乾燥しています。各種暖房の発達で、室内、車内と屋外の寒暖の差、湿度の差も大きい昨今です。すると、怖い病気の一つは「インフルエンザ」。ほんの数時間前までは元気一杯だったのに、急に発熱、動くこともままならず……、予防注射をしたからと言っても、ウィルスのタイプが異なっていたりすれば程度こそ軽くても症状はでることが……。

院長が注意していることと言えば、

- 人ごみにいるときは可能な限り、ガム、のど飴（もちろんシュガーレス）等を口に入れ、唇は閉じ鼻呼吸（気道からの感染を防ぐ）をする
- 夜遅くなったり（……お付き合いでお酒を飲んだり）朝早いときは、一枚余分に重ね着したり、あるいは厚めのコートで出かける（室内では必ず脱ぐ）
- できるだけ睡眠時間をしっかりとる
- カロリーよりもビタミンをとるようにする
- 食事でビタミン補給が難しいときは、複合ビタミン剤やドリンク剤を使う
- 初期症状が出てしまったら早めの内服を心がける

ようにしています。

特に最初の口での呼吸「口呼吸」をしないようにすることは、なかなか知られていないようです。

みなさんお気をつけてください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

- 2月1日(日)～3日(火)…連休(研修旅行のため)
- 2月5日(木)…診療
- 2月7日(土)…休診
- 2月12日(木)…診療
- 3月24日(水)～28日(日)…連休



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888