

フッ素によるむし歯予防



フッ素 洗口法

低濃度のフッ素溶液をお口を含みブクブクうがいをする方法です。これまでの調査では、予防効果をはっきり現れています。洗口液に含まれるフッ素の量は、紅茶やウーロン茶1～2杯に含まれている天然のフッ素量と変わらず、研究データからは安全という結果が出ています。乳歯が揃う幼時期から永久歯が生え揃う中学期まで、継続してフッ素洗口をすれば、予防効果は成人になるまで続きます。



フッ素入りの 歯磨き剤の 使用

毎日のブラッシングに使うことで、フッ素と歯との出会いを多くできます。少量のフッ素も回を重ねれば大きな効果につながります。世界的に最も普及したむし歯予防の一つがこのフッ素入り歯磨き剤の使用です。他の方法と一緒に使っても、使用量や頻度を守って使う限り、体に害はありません。



フッ素の 歯面塗布

フッ素溶液を直接歯に塗ります。使うフッ素の量が多いので歯科医院で専門家が行います。13歳未満のむし歯多発症の患者さんには、保険診療で行うことができる治療です。乳歯が生え始めたら、その都度その都度何度も繰り返し塗って予防の効果を高めます。フッ素洗口と一緒に行えば予防効果はもっと高まります。



フッ素 入り ジェル

ブラッシング後フッ素入りジェルを歯の表面に塗ります。むし歯になりやすい条件が揃っている人・唾液の量が少ない人の場合は、フッ素入りジェルを追加して使い、フッ素の効果を確実に高めます。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

2010年 2月号



2月といえば、バレンタインデーを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。チョコレートのお好きな方はもちろん、「義理チョコ」、「友チョコ」、そして「本命チョコ」と乱れ飛んでいます。デパート、スーパー、コンビニもコーナーを設け、意気込み？を感じます。でも、チョコを贈るのは、日本だけらしいです。チョコメーカーの作戦が成功したのだそうです。

チョコレートはポリフェノールの効用があると言われていますが、むし歯予防の点から見れば、砂糖と油脂の固まりで、ご存知のとおり、むし歯を作りやすい食べ物の代表格。予防指導でお話ししているように砂糖が多量に含まれている事実はもちろん、「いつまでも口の中にチョコの味が残っている」すなわち「口の中に砂糖も残っている『停滞性』」が問題になります。頻繁にお口に入れるのは、さらに危険です。

チョコをたくさんもらった方も だらだら食べず、食べたからお口をきれいにすることを守って下さい。キシリトール甘味料のガムを長時間噛むのも効果的です。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュース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

・診療日の変更はありません。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp