

ウェスト歯科新聞

ホントにちゃんと磨けてる？

「ちゃんと歯磨きしているのに、しょっちゅう虫歯ができるんですよ」

こんな方、意外に多いんです。

でも、「磨いている」と「磨けている」は違います。

自分ではちゃんと歯磨きしているつもりでも、実は歯垢はとれていない、という方も・・・。

それもそのはず。普通のハブラシだけで磨いた場合、歯垢の除去率はかなり頑張っても70%程度。残りの30%はお口の中に残っていて、虫歯や歯周病、口臭の原因になるのです。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、やっと歯垢の9割位が除去できます。

フロスや歯間ブラシを併用するのは面倒くさい・・・という方は、是非電動ハブラシを利用して下さい。

ちゃんとした電動ハブラシでは、歯垢除去率は90%以上。（安物はダメな物もあります）

あるいは、歯垢の部分だけが赤く染まる歯垢染め出し液をご家庭で使ってみると、磨き残しがどのくらいあるかよくわかります。

33歳 男性
来院前に磨いて来たのに・・・
赤く染まっているところは歯垢です



矯正相談受付中！相談は無料です



★今年もやります！バレンタインギフト！
日頃のご来院に感謝して、バレンタインデーにご来院の方には
スタッフから心ばかりのプレゼントを差し上げます。
ご来院お待ちしております。

ウェストデンタルクリニック

〒161-0031 新宿区西落合3-1-16 メトロハイツ西落合102

大江戸線 落合南長崎駅A1出口目の前

月火木10:00～21:00 金土日10:00～14:00 休診日：水曜・祝日

（昼休み14:00～15:30）

TEL03-5982-6771/FAX03-5982-6774

<http://www.west-dental.com>

日曜も午後2時まで診療（最終受付1時半）

患者さんからのご質問にお答えします！

Q1.妊婦はマグロを食べちゃいけない？

お魚には、DHA, EPAなどカラダにいい物が沢山含まれています。
良質なたんぱく質でもありますので、バランスよく食べれば問題ありません。
ただ、マグロやクジラなど大型のお魚には、食物連鎖によって多くの水銀が取り込まれていて、更に、人間がそれを食べることによって、人間のカラダに水銀が蓄積してしまいます。
水銀がお腹の赤ちゃんに悪影響を与える可能性があることが、最近の研究でわかってきて、厚生労働省からも「妊娠中のお魚の食べ方について」の注意が出ています。詳しく知りたい方は、当院にも資料をご用意していますので、お気軽に受付まで。
また、ご自分の現在の水銀の蓄積量を知っておくために、毛髪検査をお勧めします。

妊婦さん以外でも、ご自分のカラダにどのくらい水銀が蓄積しているのか知りたい！という方いらっしゃると思います。
水銀は、水俣病の原因物質としてよく知られていますが、胎児以外にも悪影響があります。
しかしながら、血液検査では水銀量はわかりません。
毛髪検査(髪の毛0.1gでわかります)をすれば、水銀だけでなく、アルミニウム(痴呆との因果関係が注目されている)、カドミウム(イタイイタイ病の原因物質)、ヒ素(和歌山カレー事件で注目された)など有害物質の蓄積量もわかります。費用は¥15750です。

注意が必要なお魚:本マグロ、メバチマグロ、メカジキ、キンメダイ、マッコウクジラ、バンドウイルカ、

特に注意が必要でないお魚:鮭、アジ、サバ、鰯、ブリ、さんま、鯛、カツオなど

Q2.乳歯が抜けた後、永久歯がなかなか生えてこないんです

まずは、レントゲンでちゃんと永久歯があるのかどうか確認します。
先天性欠損といって、永久歯が生まれつきない場合もよくあります。
先天性欠損は、前から2番目の歯、5番目の歯に多いです。
永久歯の存在が確認できた場合は、あまりにも長期間生えてこない場合、歯茎を少し切開して生えてきやすい状態を作ってあげた方がよい場合もあります。
その場合は、麻酔をして電気メスで切開します。
6歳ぐらいになったら、全部の歯の数が足りているかどうか、お口全体のレントゲンを撮って確認しておくで安心です。

★DR.西嶋が3月いっぱい退職することになりました。
DR.西嶋担当の患者様には、ご迷惑おかけし、申し訳ないです。
また、今までDR.西嶋を応援して下さいました患者様、ありがとうございました。
3月いっぱいはお出動いたしますので、是非会いにいらして下さい。

