

# ウェスト歯科新聞

## シーラントで虫歯予防！～子供の歯を虫歯から守ろう！～

大人でも苦手な方が多い虫歯治療・・・。

お子さんなら尚のこと。

虫歯になって治療を受けるより、虫歯にならないよう予防してあげるのが1番！

ご家庭でのケアとしては、下の3つの項目を守ることがポイントです。

- ①おやつは決まった時間に食べる
- ②寝る前には、保護者の方が仕上げ磨きをする  
(正しい仕上げ磨きの方法を、歯科衛生士と一緒に練習しましょう！お気軽にお声かけください)
- ③家庭でもフッ素塗布(レノビーゴなど、家庭用のフッ素を使用する)して、歯質を強くする

\* 虫歯になりにくいおやつについては裏面に詳しくあります。

歯科医院で受ける虫歯予防の方法としては、フッ素塗布の他にシーラントがあります。  
シーラントとは、虫歯になりにやすい奥歯の歯の溝を、特殊な樹脂でコーティングすることです。  
歯を削ったりはしないので、痛みは全くありません。

ご希望の方は、お気軽に受付または担当医まで。

★紫外線の季節到来！  
美白ならコレ1本！  
スタンフォード大学皮膚科チーム開発  
ハイドロキノンの17倍の美白力の美白クリーム  
「ルミキシル」¥12000



### 診療時間

月火木10:00～21:00/金土日10:00～14:00  
昼休み14:00～15:30/休診日 水曜・祝日



### 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

電話03-5982-6771/FAX03-5982-6774

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

日曜も午後2時まで診療

## 患者さんからのご質問にお答えします！

### Q1.虫歯になりやすい・なりにくいおやつって？

虫歯になりにくいおやつとしては、お口の中に長くとどまらない物がベスト。砂糖が入っていない物がお勧めですが、甘いものを全部断つなんて大人でも難しい…。甘いおやつでも、ゼリーなどさっと流れて口の中にいつまでもとどまらない物を選ぶと比較的虫歯になりにくいです。

反対に、キャラメルなどいつまでも口の中にあるものは×。プリンも手作りなら○ですが、粘着剤が添加された市販品は歯にくっつくので×。煎餅などは、砂糖が入っていないので甘いものよりはずっといいですが、ポテトチップスなどのスナック菓子は塩分・脂肪分も多く、食品添加物や化学調味料も多く使われているのであまりお勧めできません。

いずれのおやつでも、食べてすぐ歯磨きする習慣をつけることが大切です。

食べ物よりむしろ気になるのが飲み物。おやつ後は歯磨きする子でも、飲み物後はしない場合が多いからです。

炭酸飲料や乳酸飲料、イオン飲料は酸+砂糖で虫歯になりやすい飲み物。100%果汁の果物ジュースも。缶コーヒーも「微糖」でもかなりの砂糖が含まれています。

牛乳に含まれる乳糖は、オセロゲームの駒のようなもの。歯垢のついていないきれいな歯なら「白（虫歯の原因にならない）」ですが、汚れて虫歯菌がすみついた歯では「黒（虫歯の原因になる）」。

お水や、緑茶が1番虫歯にならない飲み物といえます。

## 今月のよくできました！



### Q2.家庭でできる虫歯予防(フッ素塗布)について教えて

フッ素が歯質を強化して虫歯になりにくくすることは、広く知られています。日本では未実施ですが、アメリカ・ヨーロッパなどの先進国では水道水にもフッ素が添加されています。

歯科医院で定期的にフッ素塗布を行うことは勿論有効ですが、家庭でもできたら効果倍増！！ご家庭用に安全な処方となったフッ素のスプレーを使ってみませんか？歯磨きの後に、シュッとスプレーするだけなので簡単に安全にご家庭でフッ素を使えます。

勿論、大人も使用できます。

ご希望の方は受付まで。¥1500



2013年4月