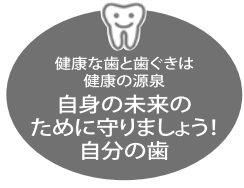




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

歯を守る！ フッ素についてのお話



フッ素って何？

フッ素は私たちの歯や骨、緑茶や海産物などの食品に含まれています。私たちがふだんから身体に取り入れている必須栄養素の1つでもあり、安全です。フッ素には虫歯菌が出す酸に溶けにくい強い歯を作る働きがあり、世界各国で虫歯予防に利用されています。



フッ素にはどんな効果があるの？

- 歯の質が丈夫になり、酸に溶けにくい強い歯が作られていきます。
- 酸に攻撃された歯の表面を元に戻そうとする働きがあります。
- 細菌が糖を分解するのを邪魔して、細菌の活動を弱めます。



おうちでもフッ素には使えるの？

ご家庭で使っていただける代表的なものは、フッ素入りの歯磨き剤です。その他にも、歯磨きの後に歯ブラシにつけて塗るジェルタイプのものや、水に溶かして口をゆすぐものなどもあります。歯科医院でしか購入できないものもありますので、詳しくは歯科医院でお気軽にお尋ね下さい。

生えたばかりの歯は、弱くて虫歯になりやすいのですがたくさんのフッ素を取り込みやすい性質があります。ですから、子どものうちからフッ素を使って予防をし、早めに抵抗力をつけてあげましょう。

歯並びのよい子に 育てるためにー！

可愛い孫の歯を守るために!!

歯との付き合い方による習慣

お孫さんとはかわいいものです。子どもはお菓子をあげると喜ぶので、おじいちゃん、おばあちゃんとしては、つい甘い物をあげてしまおうと思います。

しかしこれには注意が必要です。

お孫さんを大切に思うなら、食事の時間やおやつ時間をきちんと決めましょう。アイスクリームや炭酸飲料、ケーキなど、甘くておいしい物をつい与えたくないとはいいますが、なるべくそれらを日常的な食べ物にしないこと。「特別な日の嬉しい食べ物」とルールを決めて与えるように工夫してください。

また、自然な食品なら大丈夫と思いがちですが、果物や100%ジュースなども、酸が歯を溶かすので実は大敵です。物を食べたあ

とは必ずお茶や水を飲ませて、口の中をいつも清潔にしておくなど積極的に身につけるようにしてください。

乳歯の管理は家族と かかりつけ医の二人三脚で

歯は生えて1〜2年が特にむし歯になりやすく、4歳頃からむし歯がで始める子が増えます。予防のために小学校低学年までは、大人が仕上げ磨きを続けてください。ただ、乳歯の場合、たとえ毎日きちんと口の中を見ている、気づかない奥歯のすきまなどに、案外大きなむし歯ができていることもあるので、半年に一度は定期検診を受けましょう。フッ素を塗布することも有効です。

これを機会に、おばあちゃんはお嫁さんと相談し、お孫さんの歯を長期的に一緒にケアしてくれる、かかりつけ医を決めてはいか

乳歯のむし歯予防のコツ

- 甘いものを不定期に与えない
- 仕上げ磨きをする
- 水（お茶）をよく飲ませる
- かかりつけ歯科医院で定期検診を受ける
- フッ素を塗布する



がでしようか。歯磨き指導などをしっかりしてくれる歯医者さんなら安心です。

