

くすくす新聞



あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に切り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も過ごしていきましょう

OHコラム 「量」より「食べ方」

甘い物を控えているはずなのにむし歯になってしまうのは「食べ方」に問題があるかもしれません。飲食後、お口の中では細菌の生み出す酸や飲食物の酸により歯の成分が溶け出し、その後、時間をかけて唾液が成分を歯に戻していきます。溶かす力が戻す力を上回るのが長時間続くとむし歯になります。ひきつはしに甘い物が口の中にあると唾液が歯を修復する時間が取れません。同じ砂糖の量でも一度に摂取するより「だらだら食べ」をするほうがむし歯になる確率があがります。アメやガム、グミ、アイスキャンディーなどはだらだら食べにしやすいので注意をしましょう。

Nicotビックス 「こんな習慣や癖にご注意を！」

夕ご飯を終えると歯みがきをせずに寝てしまいませんか？ お腹がすいて甘いおやつが増えていませんか？ ふたんの生活を振り返ってみましょう

① 就寝前の歯みがきを
ついでに寝てしまう
これでは口の中は夜しょくすつとむし歯菌と歯周病菌の楽園に、寝る前に歯みがきを！

② 夜中にお菓子を
食べながら宿題
おやつを食べながらはむし歯菌にエサをやり続けているようなもの。だらだら食べはやめましょう

③ スポーツドリンクを
ちびちび飲む
スポーツドリンクに含まれる砂糖と酸がお口の中に残るとむし歯のリスクに。飲んだら水やお茶を一口どうぞ

④ 柑橘類やビタミン
飲料をよく摂る
酸性度が高く、歯のカルシウムを溶かしやすい飲食物のため飲んだあとは水やお茶を飲むようにしましょう

⑤ ジムの筋トレの合間に
果汁で溶いた
プロテイン
果汁の砂糖でむし歯の原因に。さらに果汁の酸でやわらかくなった歯をくいしはるとすし歯になりやすいので注意を

⑥ 就寝中の歯ぎしりで
朝起きると顎が
痛い
歯ぎしりがお互いに激しいと歯や顎を痛めてしまいます。マウスガードを作らましょう

⑦ 部活が忙しくて
歯科にかかる
暇がない
せむ、半年に一度は歯科医院でメンテナンスを受けましょう

⑧ むし歯、歯周病、
酸蝕症などの
リスクにふたんから
気をつけて予防して
いきましょう

日	月	火	水	木	金	土
						1 院長 午後診察
2 休	3	4	5 11:30~ 14:00(休)	6	7	8
9 休	10	11 祝日	12	13	14	15 端午祭 1日休
16 休	17	18	19	20	21	22
23 休 休30	24	25	26	27	28	29

〒371-0852
前橋市総社町総社1135-1
TEL: 027-226-1243
FAX: 027-226-1299
HP: <http://kusunoki-shika.jp>
くすのき歯科・矯正歯科

