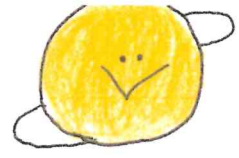


くすくす新聞



9月
vol. 51

秋の公園を散歩していると銀杏の香りがしてくる時があります。落ちてくる銀杏といえは"とてつもない悪臭を発生しますが、料理して食べると病みつきになるほど美味しい食べ物です。銀杏を食べすぎると食中毒を起こすことがあります。子供の銀杏食中毒患者は多いため、乳幼児期には食べさせない方がよいでしょう。

Nicoトピック

むし歯予防に世界中で大活躍のフッ素。じつは、土や海、川の水にもたふソ含まれる天然のミネラルなんです。この頼もしい働きもの、フッ素についてのお話、はじめよう♪

Question

フッ素のむし歯予防効果がはじめて明らかになったのは1938年、アメリカでのことでした。発見されたフッ素はほかに含まれていましたか？

- ①食塩 ②天然水 ③歯みがき剤

Auswer

答えは、天然水。

日本ではフッ素といえば、もっぱら歯みがき剤や歯医者さんのフッ素塗布に使われているけど、じつはほ天然水のフッ素からその効果が発見されたってちょっと意外でしょ？野菜、果物、肉、魚、海藻にもフッ素は含まれています

海外ではフッ素の入った塩や粉ミルクを使ったフッ素のサプリメントを飲んだりする「全身応用法」が行われています。日本では行われていません。

日本では、フッ素が配合された歯みがき剤やフッ素洗剤を使ったソ、歯科医院でフッ素塗布が行われています。歯に直接作用させるフッ素の利用法を「局所応用法」と言います

毎日、歯みがき剤や洗口液を使い、定期的に歯科医院でフッ素塗布を受けても、ホウは使いすぎにはなりません。毎日、フッ素を局所応用法でしっかりと使いむし歯予防してほしいです。

OHコラム

～夏バテと口腔ケア～

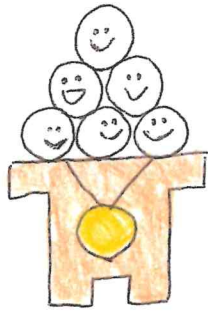
毎日、暑い日が続いていますが、夏バテすると口腔内にもダメージを与えてしまうことをご存知ですか？夏バテをすると免疫力が低下して口腔内の細菌の活動が活発になります。そうすると虫歯ができたソ歯周病の進行が進み、口臭が気になるようになってしまいます。普段は唾液の自浄作用である程度は細菌の繁殖が抑えられていますが、夏は汗を沢山かくので体内の水分が不足しがちになり唾液の量も減るので自浄作用が低下してしまいます。

(健康な成人は下体1日に1.5Lの唾液を分泌しますが夏場になると人によっては0.5Lにまで減ってしまうこと)夏はいつも以上に虫歯や歯周病になりやすいという危機感をもってホームケアや唾液の分泌が促進されるよう、よくかんで食事をして頂けるといいと思います。

スポーツの秋
食欲の秋
びすね〜♪



～ 9月 ～



〒371-0852
前橋市鞆社町鞆社1135-1
TEL:027-226-1243
TEL:027-226-1299
HP: <http://kasunaki-shika.jp>
くすのき歯科・矯正歯科

日	月	火	水	木	金	土
1 休診日	2	3	4	5	6	7
8 休診日	9	10	11 11:30~ 14:00	12	13	14
15 休診日	16 休診日	17	18	19	20	21 院長不在
22 休診日	23 休診日	24	25	26	27	28 休診日
29 休診日	30					