

ピュアレター

VOL・10

さてピュア新聞春号では、歯の健康についてと、乳歯、永久歯のお話を紹介していききたいと思います。

将来にわたって健康な歯を守るために

子どもの歯の健康、そしてからだの健康のために、むし歯を予防するとともに生活習慣を見直しましょう。

食べたら磨くを習慣に

食べカスが残っていると、口の中の細菌がそれを利用してむし歯や歯周病の原因をつくりまします。赤ちゃんの時から食後の歯磨きを習慣づけましょう。

正しい食生活を

頻繁な間食、ながら食べやダラダラ食べを続けていると、口の中が酸性の状態が続き、むし歯になるリスクが高くなってしまいます。間食はなるべく控える、朝・昼・晩の3回の食事は決められた時間に食べる等、規則正しい食生活を心がけましょう。また、唾液の働きなどによって口の中をきれいにしておくためにも、しっかり歯をたべることが大切です。

フッ素をとり入れましょう

フッ素には、歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなど、むし歯予防の効果があることがわかっています。歯のはじめに歯科医院でフッ素塗布をして、その後3〜4カ月に一度行うと効果的です。お子さんがうがいのできるようになったら、フッ素洗口剤でうがいをしたり、フッ素配合歯磨き剤を使用するのもよいでしょう。

定期的に歯科検診にいきましょう

歯科医院は、昔のようにむし歯ができたら行くところではなくなっています。むし歯予防と口の健康のために定期検診を受けましょう。とくに乳歯のむし歯は進行が、速いために、虫歯になってしまいうちに早期の検診を受けることが大切です。歯磨きの仕方や食事のとり方などについてアドバイスしてくれ、フッ素塗布などの予防策にも適宜応じてくれる、かかりつけの歯科医院を探しておくことで安心です。

キシリトールをうまく使

キシリトールを使用するとむし歯予防に大効果的です。むし歯菌はキシリトールを糖と間違えて取り入れませんが、酸をつくることができず、次第に活性も弱まり数も減っていきます。またキシリトールの甘さによって唾液の分泌が促進され、口の中を浄化し、歯の再石灰化を助ける働きもあります。子どもが甘いものを欲しがるときは、甘味成分にキシリトールを使ったものをおすすめします。

キシリトールを上手に使おう方法は？いつ食べれば効果的？

キシリトールは白樺などに含まれる成分からできた天然甘味料です。最近ではガムやタブレットなどのおかしに含まれることが多くなりました。キシリトールのよい点は、続けてとっているとむし歯の原因菌の活性が弱まっていくことです。さらにキシリトールガム・タブレットは唾液の分泌を促し、それにより歯の再石灰化を助ける働きもあるので食後や寝る前などにとると効果的です。

むし歯になると

なぜいけない

『どうせはえかわるから』と、乳歯のむし歯を軽くみては大変。永久歯の発達にも大きな影響をおよぼします。

乳歯がむし歯になると：

食べ物がしつかり噛めなくなり、偏食になることもあり。また前歯がなくなったりすると、うまく発音ができせん。さらに、気をつけなくてはいけないのは、永久歯の歯並びや歯質にも影響を与えることです。

歯並び

乳歯のすぐ下では永久歯が育っています。永久歯が成長すると乳歯の根は徐々に吸収されて短くなり正しくはえる場所に永久歯を導きます。もし早い時期に乳歯がなくなってしまうと、隣の乳歯がすき間に寄ってきて、永久歯は正しい場所に出ることができず歯並びに影響してしまふこともあります。

永久歯の色や質

ひどいむし歯になって乳歯の根のまわりに膿がたまると、永久歯の色が部分的にくすんだり、質の弱い歯になってしまふことがあります。



永久歯がむし歯になると

永久歯は一生使うもの。もうはえかわることはありません。ですから、むし歯を未然に防ぐことが大切なです。

最初の永久歯である奥歯（6歳臼歯）のはえたての時期は、手前の乳歯よりも一段低くて歯ブラシも届きにくいし、溝が深いので汚れもたまりがちです。とくに気をつけて磨きましょう。

歯にまつわる俳句

声かれて

猿の歯白し

峰の月

白く冴えた月に向かつてほえる猿の、同様に白い歯の美しさ。自分の歯もきつと白く健康であったに違いありません。

青梅や

歯をうちならす

貝の音

堅い青梅をカリカリとなんなくかみ砕く、貝のように固く強い歯。季節の味覚を堪能している様子が目に浮かびます。

世界有数の長寿の国、日本。いつでも自分の歯で健康な生活を送りたいものです。

ピュア矯正歯科室

自立支援(育成・更生)医療機関
顎変形症保険適用医療機関
小児矯正歯科・成人矯正歯科



TEL 0120-60-1877

<http://www.pure-kyousei.com>

E-Mail : info@pure-kyousei.com

JR武蔵五日市線秋川駅徒歩1分
東京都あきる野市秋川2-7-5・2F