

フッ素入り歯みがき剤の利用方法が変更

今年1月から全年齢において歯磨き粉のフッ素濃度と使用量が変更になりました。フッ素には、①エナメル質の修復を促進する。②歯の質を強化する。③むし歯菌の働きを弱める。という効果があります。



変更点は以下の通りです。

変更前	濃度	変更後	使用量	濃度
萌出 ～ 2 歳	500ppmF	萌出 ～ 2 歳	米粒くらい (1～2mm)	1000ppmF
3 歳 ～ 5 歳	500ppmF	3 歳 ～ 5 歳	グリンピース 粒くらい (5mm)	1000ppmF
6 歳 ～ 14 歳	1000ppmF	6 歳 、 成人 高齢者	歯ブラシ 全体 (1～2cm)	1500ppmF
15 歳以上	1000ppmF ～ 1500ppmF			

当院では、小さいお子さんのフッ素の使用は、歯が生え始めたら可能と考えております。最初はガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始め、慣れてきたら歯ブラシを使って磨いてあげてください。フッ素入りの歯みがき剤や洗口液は、子どもが誤って飲み込まないように保管方法に注意してください。一度に大量に摂取するとフッ素中毒を起こす場合があります。

要介護者で嚥下障害を認める場合は、ブラッシング時に唾液や歯みがき剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等での吸水や吸引器の併用もよいでしょう。

あとかき

夏本番です。仕事や行事等で外に長く出ていると注意したいのが熱中症です。その予防で水分補給はとても大切です。しかし、砂糖が多く使われている飲み物や果汁 100%ジュースも果糖という糖分なので、これはむし歯のリスクを高めます。暑い日の冷たい飲み物はよりおいしく感じますが、むし歯予防のためにも飲んだ後は水でお口をすすぐ事をおすすめします。

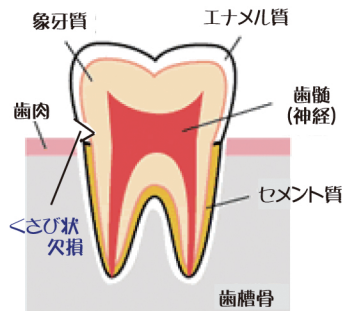


冷たいものを食べると歯がしみる原因は？

本格的な夏が到来しました。冷たいビールやアイスはよりおいしく感じます。冷たい物を食べた時、歯がしみると感じたことはありますか。これは、歯の内側にある象牙質が露出し、刺激を歯の神経に伝えやすくなることで起こります。

その原因はいくつかあります。まずは、むし歯や打撲等で歯が欠けてエナメル質がなくなっている場合です。もう一つは、歯周病で歯ぐきが下がり根元が出てくる場合です。さらに、くいしばりや歯ぎしりも歯がしみる原因の1つです。リラックスしているときは上下の歯が接触していないのが普通ですが、くいしばりや歯ぎしりのために歯が接触している状態が続くと、歯ぐきの下を通っている神経が興奮し、これが脳に伝わりしみると感じるのです。また、歯ブラシで歯のエナメル質を削ってしまうことで起こる、くさび状欠損も歯がしみると感じる原因の1つですが、このくさび状欠損は歯ぎしりでも起こるのです。歯ぎしりの水平の強い力がかかると、歯の根元の部分が少しずつ削られ、くさび状欠損ができてしまうのです。

せっかくの美味しいものは気持ちよく食べたいです。むし歯のチェックや歯周病の有無と重症化予防、歯ぎしりやくいしばりの癖はないかの確認のためにも定期的な歯の検診をおすすめしています。お口のケアは口腔内だけではなく全身の健康維持にも繋がるので、痛みが出る前に行っていきましょう。




休診日のお知らせ

8 月 

3 日 (木) 午後休診
10 日 (木) 午後休診
14 日 (月) 休診
15 日 (火) 休診
16 日 (水) 休診
17 日 (木) 午後休診
24 日 (木) 午後休診
31 日 (木) 午後休診

9 月 

7 日 (木) 午後休診
14 日 (木) 午後休診
28 日 (木) 午後休診

 予定は変更になる場合がございます。