



横須賀歯科通信

Vol.26 2021年5月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康レシピ！

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは！

横須賀歯科診療所院長の

加藤泰功です。

いつもありがとうございます。

残念ながら…まだまだコロナ禍での窮屈な生活を強いられています。

皆さんも不便な毎日だと思いますが、ワクチンの接種が進んで、一刻も早く元の生活に戻ってきてほしいものですね。

当院では**感染対策**を徹底して、患者さんが**安全な環境で安心して治療を受けることができるように**、万全の環境を整えております。

そもそも、このコロナ禍に関わらず、医療機関にふさわしい水準の感染対策を実施することは、私たちの“**当たり前**の責務”だと思っています。

いつもの当たり前をいつも以上に注意を払って取り組んでいますので、安心してご来院ください！

さて、感染対策とは無関係ですが。

当院では、小学生以下のお子さんを対象に診療のご褒美をと…

ガチャガチャを導入しました！



歯医者はまだ怖いイメージがあるのかも知れませんが、少しでも好きになってくれたらなと。

そして、ガチャガチャの中身のお話なのですが…

当初、プレゼントの一部に**スライム**を入れていて、子どもたちからはとっても評判が良かったんです。

ところが、じゅうたんにこぼして大変と親御さんからの評判があまりにも悪すぎで…撤去しました。（じゅうたんを汚した親御さん、すみません…）

スライムの在庫は我が家の子どもたちの手に渡り、我が家のじゅうたんに早速こぼしていました…

LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、**LINE**でのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！

LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、**右のQRコードを読み取ってください。**

皆さまのご登録をお待ちしております！



デンタルケアグッズも気軽にご相談ください！

“フッ素入り歯磨き粉”のお話



皆さんは歯磨き粉を買うときに、どのような目的、どのような基準で選んでいますか？

ドラッグストアでもさまざまな種類の歯磨き粉を目にしますが、中でも「**フッ素配合**」と書かれた歯みがき粉をよく見かけるのでは？

今回は『**フッ素入りの歯磨き粉**』について、お話してみたいと思います。

◆ フッ素とは？



フッ素は、土や岩に含まれるミネラル成分の一種で、海藻やお茶の歯にも含まれています。

自然界に多く存在しているもので、実は私たちにとって、とても身近なものと言えます。

◆ フッ素は何が良いのか？



フッ素には、次の3つの働きがあります。

- ① 歯の**再石灰化**（酸により溶けてしまった歯を自己修復する働き）を促進する
- ② **歯の質**を強くする
- ③ **菌の働き**を弱める

これらの働きによって、**むし歯の発生と進行を防ぐ**と言われています。

ですから、フッ素が配合されている「フッ素入りの歯磨き粉」は、むし歯の予防に良いとも言われているのです。

◆ フッ素の濃度は？



フッ素も食べ物やサプリメントと同じで、いくらむし歯予防に良いものだとは言っても、とり過ぎ

は良くありません。

一方で、とらなさ過ぎでも効果がありませんので、**適切な量を使うことが大切**です。

また、子どもが大人の使用すべき高濃度のフッ素を使うのも、良くありません。

吐き気が出たり、長期間の使用により歯のフッ素症になってしまう可能性があります。

そのため、**フッ素をとり過ぎてしまうことのないように**、適切な濃度の目安が決められています。

フッ素の濃度を表す単位を ppm と言い、

☆ **6ヶ月～5歳は 500ppm**

☆ **6歳～14歳は 1000ppm**

☆ **15歳～大人 1500ppm**

とされています。

良いものだからと言って、高濃度の物や量を多く使えば良いというわけではありません。

用法・用量をきちんと守りましょう！

◆ フッ素入り歯磨き粉の使い方



フッ素入り歯磨き粉のより効果的な使い方は、

- ① 歯ブラシに適切な濃度の歯磨き粉をつける
（**歯ブラシの1/3 ぐらい**が目安です）
- ② お口の中をしっかりとブラッシングする
- ③ **少ない量の水で5秒間**、ぶくぶくうがいをする
（**うがいは1回のみ**です）

この3つに気をつけて、歯をみがいてください！

◆ おすすめの歯磨き粉！

当院で販売している、フッ素入りの歯磨き粉を紹介します！ご自身に合ったフッ素入りの歯磨き粉を使い、むし歯を予防していきましょう！

< 子ども向け >

・ 6 ヶ月～5 歳用（フッ素濃度 500ppm）

→**チェックアップジェル パナナ味**

・ 6 歳～14 歳用（フッ素濃度 950ppm）

→**チェックアップ kodomo**



< 15 歳～大人向け >

（フッ素濃度 1450ppm）

→**チェックアップ スタンダード**

→**メルサーージュ ヒスケア**



◆ 大人もフッ素入りの歯磨き粉がいいの？

フッ素は、生えたての歯（生え変わったばかりの歯）のほうが歯に取り込みやすいため、お子さんのむし歯予防によく活用されます。

だからと言って、大人の方には効果が無いというわけではありません。

治療済みの歯が再びむし歯になる「**2 次う蝕**」や歯ぐきが下がってリスクが高まる「**根面う蝕**」に効果的ですので、大人の方にもおすすめです！

～ 新年度の疲れに！体力回復レシピ！ ～

たけのこの土佐煮



< 材料（4 人分） >

- ・ たけのこ（ゆでたもの） 150g
- ・ かつお節 1 カップ
- (A) ・ しょうゆ 大さじ 1 ・ 料理酒 大さじ 1
- ・ みりん 大さじ 1 ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ 水 1 カップ

★栄養コメント★ 疲れを吹き飛ばす旬の食材って？

年度替わりには、進学や進級、入社や転勤、引越など新たなスタートに心を躍らせましたが、新しい環境にも落ち着き、勉強や仕事も本番モードになり始めるこの時期は、環境にも慣れたことで緊張感がほぐれ、**疲れが出やすいタイミング**です。疲れがたまると、身体にもさまざまな症状が現れます。たとえば、**便秘**。新たな環境で勉強についていけるだろうか？人間関係を円滑に進めることができるだろうか？と悩むこともあります。実は考えすぎで**ストレスを感じると、腸の動きが悪くなり便秘気味になります**。また新たな職場で慣れない仕事を段取りよく行わなければならない、部活が始まって疲れるなど、**集中力が散漫になり記憶力が低下してしまう**こともありますよね。

しかし悩みごとに気を取られ、ストレスから暴飲暴食をしてしまうなど、カロリーの高い食事を摂取してしまうとさらに心身に負担をかけてしまいます。そこで、**低カロリーながら記憶力の低下や便秘を改善してくれるおすすめの食材**が、春～初夏にかけて旬を迎える「**たけのこ**」です！たけのこには、健康に良いとされる栄養素が凝縮しています。たけのこ 100g には、キウイフルーツ 1 個分相当の**食物繊維**が含まれ、腸をきれいにしてくれる効果があるので便秘気味の方には特におすすめです。また、たけのこに含まれる甲状腺ホルモンや色素のメラニンの材料となる「**チロシン**」は、記憶力の低下を改善する働きも持っています。そして、たけのこが持つこれらの豊富な栄養を効率よく摂取するには、「**煮物**」がおすすめです！

スタッフコラム

『 習い事の思い出、やってみたい習い事 』



後藤 愛

小学生の頃に**テニス**を習っていました。でも…習ったと言うのが恥ずかしいぐらい下手っぴでした(笑)
たぶん、**私には向いていなかった**んだと思います。
他には英語も習っていましたよ～♪



加藤 ルミ

子どもの頃は**ピアノ**、**スイミング**、**くもん**など、いろいろな習い事をさせてもらいましたが、中でも**ピアノは10年頑張りました**ね。
ピアノの先生の家の庭に犬がいて、玄関まで行くのが怖くて、もじもじしていたのを思い出しました。
最近は、**車のMT免許**を取りました！



山下 由紀子

小学1年～6年まで、**体操クラブ**に入っていました！中学生になると、教える側の先生をしていました。
この時にトライアスロン世界大会のオープニングセレモニーにクラブで出演し、**皇族の方に見てもらい写真を撮っていただいた**思い出があります。



岩崎 和香

年長から中学校の部活が忙しくなるまで、**書道**を習っていました。
書道大会で、**賞状やトロフィーをもらった**思い出があります。
段や級が上がると嬉しくて、**毛筆は特待生まで取ることができました**。
子育てがひと段落したら、また趣味で書道をしたいですね。



藤原 瑠音

私は**スイミング**に通っていました。元々は泳げなかったのですが、小学2年生の担任の先生のおかげで水泳の授業が好きになり、スイミングに通うようになりました。
スイミングでは、**上のクラスに行くとワッペンを買ってもらえるのがうれしかった**です。



神谷 みろ

いろいろと習っていましたが、熱しやすく冷めやすい+飽き性で、**続けることがなかった**です…笑
一番続いたのは、**書道**ですかね…でも、楽しくて続いた！とかではなかったような気がします(笑)
今思うと、**ピアノはもう少し真剣に通えば良かったな**と思っています。



鈴木 華凜

私は、小学生の時から**ドッジボール**を習っています。小学4年生の時に初めて**全国大会**に出られてから、楽しくて**今でも続けています**。
中学3年生の時は、1年間塾に通った時期もありました。どれも習って良かったと思える習い事だったので、**他の習い事もしてみたかった**です。

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索