

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信22号です！

みなさん、こんにちは。
朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。
年末に向けてだんだんと忙しくなってくる時期ですが寒さに負けず
仕事や学校にと頑張っていきましょう！！

食育 ～冬の野菜～

冬はお鍋やシチュー、おでんなど煮込み料理が美味しいですね。
冬の野菜には身体を温め、免疫力を高めてくれる栄養のあるものが多いです。
インフルエンザや風邪の予防にうがい・手洗いはもちろん、野菜を積極的に食べていきましょう。
代表的な冬の野菜についてご紹介します。

かぶ

消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃腸が弱った時にお勧め。葉には
ビタミンA、C、カリウムなどが含まれ免疫力を高めます。傷みやすいので早めに
調理をしましょう。



ほうれん草

緑が濃く葉が肉厚で、張りがあるもの、根の部分が鮮やかな紅色をしているものが
新鮮。**カロチン、ビタミンC、鉄**が多く含まれているので特に貧血傾向の女性に
お勧めです。



大根

つやのある白色ですっきりと重く、ひげ根の少ない若いものを選びましょう。
ビタミンCが豊富な為、風邪予防になります。葉には**カロチン、カルシウム**が
含まれているので葉付きのものを選び、お味噌汁などに入れてみましょう。



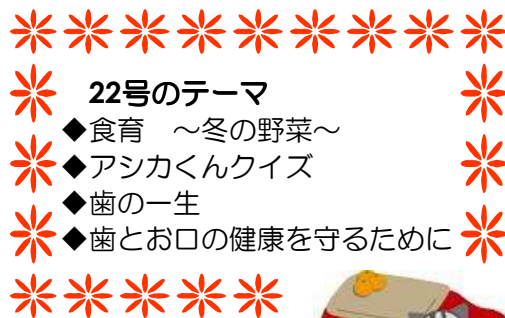
白菜

葉の巻きがしっかりしていて、ズシッと重みのあるものの方がいいでしょう。加熱すると
カサが減り一食でたくさん食べられるのもいいところです。**食物繊維やビタミンC**
カリウムを豊富に含んでいます。



ねぎ

そのままいただくのはもちろん、薬味として使うだけで身体を温めてくれます。
白い茎が長くて太く張りあるものを選びましょう。ねぎ独特の辛味「**アリシン**」は
ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。



22号のテーマ

- ◆食育 ～冬の野菜～
- ◆アシカくんクイズ
- ◆歯の一生
- ◆歯とお口の健康を守るために






歯の一生



歯やお口は「食べる」「話す」といった働きをしているほかに実は、私たちの体全体の健康ととても深い関係があります。「いつまでも健康でありたい・・・。」これはどんな人でも願っているのではないのでしょうか。歯やお口も私たちの体の一部です。年齢を重ねるとともにさまざまな問題を抱えてきます。それぞれの年齢や環境によって起こってくる変化や気をつけなければならないことは違ってきます。お口のお手入れは初めて歯が生えたときから毎日、一生続けていく必要があります。

今までは何気なくしていた方も「食べたら、歯を磨こう！」という言葉の大切さを改めて考えてみてください。今回は、それぞれの年代でのお口の状態や気をつけること、歯磨きのポイントなどいつまでもおいしいものを食べたり、おしゃべりを楽しめるような家族みんなのお口を守る秘訣をご紹介します。


	胎児期	乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～18歳
お口の状態	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯の歯の芽は妊娠7週ごろからでき始める 石灰化（歯の芽が硬くなる）のは妊娠4ヶ月ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯の萌出 個人差が大きい生後6ヶ月ごろから生え始める 乳歯列の完成 3歳くらいまでに計20本生えそろう 6歳前後に第一大臼歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯と永久歯の交換期 	<ul style="list-style-type: none"> 永久歯列の完成 思春期性歯肉炎
気をつけること		<ul style="list-style-type: none"> 哺乳から離乳食、普通食へと摂取形態が大きく変化する時期 生活環境が大きく関係する <p>↓</p> <p>味覚の完成期 その人の味の好みがこの時期に決まる為、糖分の摂取を控え、甘いもの好きにならないよう注意にする</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんは無菌状態で生まれてくるので赤ちゃんに接する人は口の中を清潔に保ち、むし歯菌や歯周病菌をうつさないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 生え始めたばかりの永久歯はむし歯になりやすい状態である 永久歯が生えてきているのに乳歯が抜けそうに無い場合などお口の状態を日頃からよく観察する 「アゴの小さい子」が増えており、アゴが育っていないと永久歯がきれいに生え変わりをしにくくなる →よく噛んで食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> 部活動を始めることによりスポーツドリンクの摂取が増える →お菓子を食べなくてもスポーツドリンクに含まれる砂糖によってむし歯が増えやすい 自分の時間が増え、間食など飲食回数が増えやすい →きちんとした食生活を送る
歯磨きのポイント		<ul style="list-style-type: none"> 歯が生え始めたら歯磨きを始める きちんと磨くことより歯磨きに慣れることの方が大切な時期なので仕上げ磨きの時にはゴシゴシと強く磨かないように注意する 	<ul style="list-style-type: none"> 8～9歳ごろになると子ども自身が自分の健康は自分で守るという自覚が持てるようになる 本人だけの歯磨きだけでは不十分なので永久歯が生え揃うまでは仕上げ磨き（歯磨きとフロス）も並行して行う 	<ul style="list-style-type: none"> フロスを使って歯と歯の間の歯垢をとる 歯と歯ぐきの境目をしっかりと磨く（むし歯だけでなく、歯ぐきの健康にも気をつける） 

アシカくんクイズ



1日に口の中に分泌される唾液（つば）の量は正常ではどのくらいでしょうか？

- ①100cc ②500cc ③1500cc ④5000cc

成人期 18～40歳	妊娠期	壮年期 40～70歳	老年期 70歳以上
<ul style="list-style-type: none"> むし歯以外にも歯ぐきの炎症による症状が増え始める 歯周病の予防と進行を防止することが成人期の歯と口の健康の要 	<ul style="list-style-type: none"> ホルモンのバランスの変化で妊娠期特有の歯肉炎を発症することがある 	<ul style="list-style-type: none"> 加齢とともに歯と口の中に色々な変化が出てきやすい時期(例)歯ぐきが下がる 歯の根元が見えてくる 歯やお口だけでなく、お口周りの筋肉やあごの関節が衰え始める 	<ul style="list-style-type: none"> 加齢に伴う唾液（つば）分泌量の減少 お薬の服用によってお口の状態に影響を及ぼす副作用がみられる場合がある (唾液の分泌量の低下・出血しやすくなるなど) 
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の多様化によってお口に影響を及ぼすものが増えてくる (食生活・過度の飲酒・ストレス・喫煙など) →生活習慣そのものを見直すことが歯周病予防には大切 しっかりとよく噛んで食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> つわりなどの影響で歯磨きがおろそかになりがちになる 間食が多くなりやすく、むし歯リスクが高くなる 嗜好の変化や偏食 (すっぱいもの → 甘いもの) 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の根元が出ている場合はその部分が弱く、むし歯になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> おいしく食べる歯と口の機能を上手に維持することが健康維持の基本となる お口の機能が急激に衰えないようにきちんと歯磨きを行うこととよく噛む 健康補助食品のとり方に注意するのどあめ・・・長時間お口の中に留まり、砂糖も多く含むため、むし歯になりやすい 飲むお酢・・・酸によって歯が溶けやすくなる

- 歯ブラシは力を入れすぎないように
- 大きく動かさず、5～10ミリくらいに小刻みに動かす
- フロスや歯間ブラシなどの補助的な清掃道具の使用
(ブリッジやインプラントなどの治療も増えてくるため)

- 入れ歯も自分の歯と同じように汚れが残っているとお口の環境を悪化させる原因の1つになるので食後には歯ブラシを使って磨く
- 入れ歯洗浄剤を利用する

- 歯ブラシの毛先が当たっているかどうか、洗面所の鏡や手鏡で確認する

フロス 歯間ブラシ



入れ歯洗浄フォーム

新しいケア商品が増えました！！
入れ歯洗浄剤の1つでつけおきタイプとは違ったこすり洗い用の洗浄剤です。入れ歯だけでなく、ナイトガードを使用されている人にもおすすめです！



歯とお口の健康を守るために・・・



私たちが年齢を重ねるとともに歯やお口も変化をし、歯磨きの仕方や気をつけなければならないことも変わってきます。ただ、ご自宅で行えるケア（セルフケア）には限界があります。そこで私たち歯科医院によるケア（プロフェッショナルケア）をプラスして、ご自宅では完全に除去することの難しいプラークや歯石を取り除き、より長く自分の歯を守っていくことができるようにお手伝いさせていただきます。

プロフェッショナルケア

口腔内診査

歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらうこと。年に2～4回（3ヶ月ごと・半年ごと）は受けましょう。

フラッシング指導



プラーク（歯垢）チェックで、磨きグセをアドバイスしたり、一人ひとりにあった歯磨き法をお話します。

PMT C

PMT Cとは“プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング”の頭文字。普段磨けない部分も含めたプロによる歯の掃除のことで、むし歯や歯周病などの予防に効果的。スケーリング（歯石除去）と一緒に受けることをおすすめします。

フッ素塗布

むし歯を予防するために高濃度のフッ素を歯に塗ること。自宅でのフッ素配合歯磨き剤による歯磨きと併用することでむし歯の予防効果が高まります。子どもは年に2～4回、定期的に塗ることをおすすめします。

スケーリング

スケーラーという器具を使って歯石を除去すること。歯石を取り除くことによってプラークが付きにくくなり、歯周病を予防することができます。歯石のつきやすい人はまめに行いましょう。



セルフケア

● 毎日の正しい歯磨き

● 鏡で歯ぐきのチェック

● 洗口剤などによる口腔内洗浄

● 薬用成分配合の歯磨き剤による
むし歯や歯周病予防

● テンタルフロスや

● 歯間ブラシでの清掃

● 規則正しい食生活

アシカくんクイズの答え



クイズの答えは ③1500ccだよ！
唾液の中にはお口や歯を守ってくれる大切な役割がたくさんあります！
食べ物を飲み込みやすくしたり、お口の中で細菌が増えるのを抑えたり、
むし歯菌が出ず酸で歯が溶けてしまわないようにしたり・・・。
食習慣やストレス、お薬などによって唾液の分泌が悪くなることもあるので
よく噛んで食べたり、唾液腺のマッサージもおすすめです。

～編集後記～

今回のケア通信はいかがでしたか？家族みんなの大切な歯を守るためにこれからもお口の健康のサポートをさせていただきます。
次回のケア通信は3月発行予定です。お楽しみに！！

