

沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 □0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



虫歯を防ぐフッ素の働き

フッ素は、むし歯予防に関する様々な働きをしてくれます。

- 酸の産生を抑制

歯磨きで落としきれなかった歯垢（プラーク）が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢（プラーク）が作る酸の量を抑えます。

- 再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

- 歯質強化

歯の表面を酸にとけにくい性質に修復します。

特に乳歯や生えたての歯は軟らかいので、フッ素配合のハミガキ剤を使い、歯質強化に努めましょう。

フッ素を残すための2つの工夫

1. すすぎは少ない水で1回

ハミガキ剤を吐き出したあと何度も口の中をすすいでしまうと、口の中に残るフッ素の量が少なくなってしまうので、歯磨き後は5~15mlの少ない水で5秒間程度ブクブクと1回だけすすぐことをおすすめします。また歯磨き後は1~2時間は飲食を控えるとさらに効果的です。

2. むし歯になりやすい就寝前の使用がおすすめ

寝ている間は唾液の分泌がすくなくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前の歯磨きはフッ素配合のハミガキ剤で丁寧に行い、むし歯予防を心がけましょう。

※フッ化物、フッ素化合物を「フッ素」と表現しています。 〈ライオン クリニカ ホームページ参照〉



“歯とお口”のトリビア!

犬や猫も歯周病になるの?

3世帯に1世帯はペットを飼っているという時代ですが、犬や猫を飼われている皆さんはペットの口腔ケアはしっかりしていますか? 実は、3歳以上の犬猫の約8割が歯周病になっていると言われています。特に、犬は人間の約5倍のスピードで歯垢が歯石に変化するため、こまめにケアをしてあげる必要があるそうです。最近ではペット専用のお口のケア用品も豊富で、シートタイプや指サックタイプの歯みがき用品、歯周病菌の繁殖を抑えるサプリメント、歯垢の除去力をアップさせたおやつなども発売されています。ちなみに、歯周病は感染症の一種のため、ペットから人へ、人からペットへ、ペットからペットへと感染することがあります。ペットが飼い主の口の周りをなめたり、飼い主が口移してペットに食べ物をあげたり、といった行為が感染につながりますので、こういった接触は避けるようにしたほうが良いでしょう。

