



私たちは、お口の健康づくりを通して皆様のよりよい生活づくりを応援します。

発行：加藤 歯科医院
<http://kato.dental-net.jp>
春日井市乙輪町 3-50-1
TEL：0568-84-2333

「歯医者さんの食育教室」Q&A

小学生からの質問への返答集

校医をしている篠原小学校で、先日お話をさせていただきました。学校保健委員会の講師として「歯医者さんの食育教室」との演題で「お砂糖」「噛むこと」についてお話しました。小学3年から6年生の全員と保護者、教職員の方々が対象です。内容については次号以降お知らせしたいと思います。今回は講演後の生徒さんからの質問とその回答を掲載いたします。

★ むし歯にならないために、どんなみがき方をすればよいか。何分みがけばよいか。

歯ブラシを歯に直角に当てて細かく動かします。歯ならびは皆ちがうので、自分にあった方法を考えながら磨きましょう。歯医者さんへ行くと一緒に考えてくれるよ。歯ならびや甘いものが多いかどうかで汚れの落ち方は違います。歯垢を赤くする薬を使って、何分で汚れが取れるか挑戦しよう。

★ 何回かめばよいか。

一口30回以上かむと良いとされていますが、実際には食べ物によってかむ回数は違ってきます。たとえばハンバーグやにんじんスティックをドロドロになるまでかんでみると、かむ回数がかなりちがうことが分

かります。大きいものや歯ごたえのあるものも、すすんで食べるようにしましょう。

よくかむとおいしくなるよ。



★ ガムをかんでも、脳は発達するか。

ガムをかんでも脳の血液循環はよくなります。そして勉強を一生懸命すると脳が発達します。

★ はみがき剤を変えただけでむし歯予防になるか。

フッ素入りのはみがき剤は、むし歯予防に有効です。ぜひ使うようにしましょう。

★ 砂糖を食べすぎると、どうしてむし歯になるのか。

甘いお菓子は好きですか？じつは、むし歯菌は甘いお砂糖が大好きなのです。たくさん仲間を増やして歯を溶かす「酸」をたくさんつくります。

歯はかたいけど、「酸」には弱くて溶けていきます。これがむし歯の始まりです。



★ 寝る前に糖分の入った食べ物を食べたら、歯みがきをすればよいか。

食べたらすぐに歯は溶け始めます（脱灰）。そしてだ液の力によりゆっくり元に戻ります（再石灰化）。歯みがきでお口の中をきれいにすることはとても大切ですが歯みがきで再石灰化は起こりません。寝る1～2時間前は糖分の入ったものは食べないようにしましょう。

続きは裏面へ

レントゲンがデジタルに



以前からの念願であったレントゲンのデジタル化がついに実現しました。

- ① これによりレントゲン線量がさらに大幅に少なくなりました。
- ② デジタル処理をすることにより大きく拡大したり、濃淡を変更したり、スポット機能を使うことで説明が分かりやすくなりました。
- ③ 診断精度のさらなる向上も期待できます。

院長からひとこと

歯科医院のIT化が言われて久しいですが、当院では機器類の性能アップやソフトの能力向上など、今まで歯科界の動向をずっと見守ってきました。

そして機は熟しました。今後も、皆様に喜んでいただけるような設備の充実と共に、分かりやすい説明、治療技術のレベルアップなど

積極的に取り組んでいきます。

