



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

## 健康を守る歯科のかかり方

### ✓ 定期ケアのススメ

当院では毎日多くの方が、治療のためではなく、定期ケア（歯のクリーニング）のために来院されます。

前歯がやっとはえかけた赤ちゃんから 8020 を達成された方、90 歳の方まで様々です。

欧米などでは歯科医院での定期ケアは生活習慣になっており、たとえばスウェーデンでは、予防プログラムの導入により、個人の状態に合わせた予防プランを作成し、定期ケアを行っています。

その結果 80 歳なっても平均 20 本以上の歯を残すという成果を挙げています。

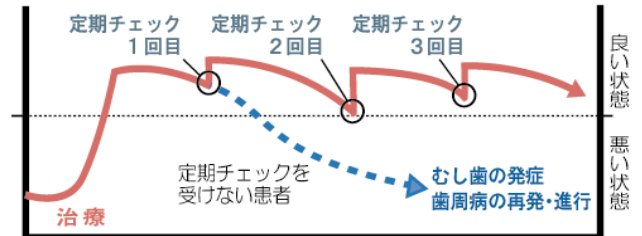
日本でも、右のグラフのように、歯科医院で定期ケアを受けている人と、症状のあるときだけ受診した人では、高齢になったときに残っている歯の数に大きな差が出ることが分かっています。

最近の調査では、歯の数が多いほど医科の医療費が少なく、心身共に健康な方が多いことも明らかになりました。

むし歯や歯周病の原因となるプラークは、歯の表面や歯ぐきの溝の中に、ネバネバしたバイオフィルムと呼ばれる病原性の強い膜を作ります。歯磨きだけでは

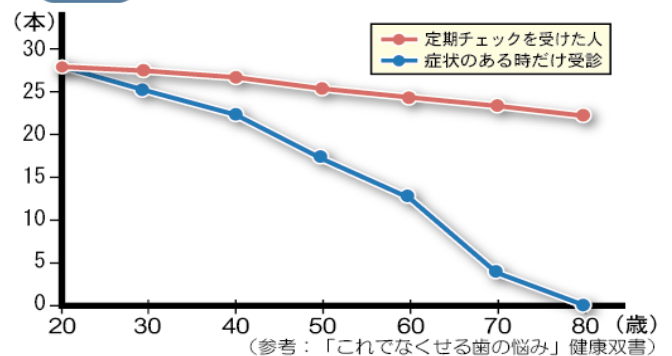
除去できないのです。専門家による特殊な器具を使った処置が必要なのはそのためなのです。

図 1



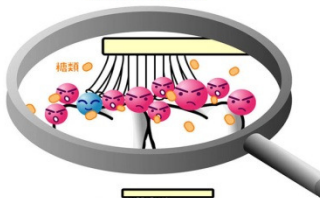
(ラタイチャークより引用変形)

図 2 年代別・歯科医院のかかり方と現存歯数

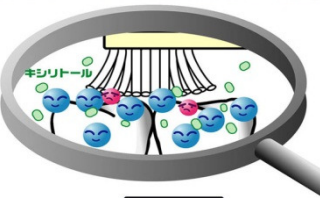


治療した歯を長く維持するためにも、全身の健康を維持するためにも、リスクに応じた適切なセルフケアとプロによる定期ケアを組み合わせ、しっかり予防し、より楽しく、健康的な生活を送りましょう。私たちがお手伝いさせていただきます。

通常の歯面



キシリトールを定期摂取した歯面



ネバネバ歯垢がサラサラに

## キシリトールでむし歯予防

キシリトールは、悪玉ミュータンス菌を3ヵ月後には善玉菌に変えてくれる他にはない素材。食品だから安全だし、しかも美味しい。岡山大学の妊婦対象むし歯菌感染予防の研究で13ヶ月間キシリトール100%ガムを摂り続けた後、摂るのを中断しても、その後15ヶ月間効果が持続することが実証されました。虫歯菌を減らし、落ちにくい歯垢をサラサラにして、むし歯予防に効果大。100%キシリトールガムの場合、1日4~7粒を、3~4回以上に分けて摂ります。食後や間食後が効果的です。(タブレットは12~25粒) 開始2週間目からミュータンス菌が減り始め、3か月以上続けることで効果が出てきます。ただし市販のものはキシリトール含有率が数%から多くて50%程度ですのでご注意ください。また、食べ過ぎるとお腹がゆるくなることがあります。お菓子をキシリトールに変えるなど上手に利用しましょう。