



風邪の予防に歯磨きを！



まだまだ寒い日が続いていますが、皆さん体調管理は大丈夫ですか？

この冬はインフルエンザのワクチンが手に入りやすく、予防の徹底さがさらに求められています。近年、乳酸菌の一種が風邪の予防に役に立ったりしていますが、皆さんが毎日2回以上は行って欲しい歯磨きも実は虫歯予防にもなるんですよ！

お口の中はいつも何億もの菌がいます。その細菌は「プロテアーゼ」という酵素を出します。お口の中のケアがうまくいかない状態が続くと、「プロテアーゼ」もたくさん増えていきます。この酵素「プロテアーゼ」がインフルエンザウイルスや風邪ウイルスを粘膜に侵入の手助けをして、感染しやすくしてしまうのです。

では、その歯磨きのポイントはどこにあるのでしょうか？

それは極めて単純です。

①起床後すぐに磨きましょう

寝ている間は唾液の分泌量が少なく、細菌が繁殖しやすい時間となります。

起床後そのままの状態ですぐに食事をしたり何かを飲めば、そのまま細菌が体の中に入ってきてしまいます。

体調がすぐれなかったり、時間がない時はせめてうがいをし、お口の中から細菌を出してあげましょう。

②夜は念入りにしましょう

①で書いたように、寝ている間は唾液の分泌量が減るため細菌が増えやすくなります。

1が2。2が4。4が8・・・というように増え方も急速になります。夜の歯磨きで細菌の数を少なくして、寝ている間の増加を少しでも抑えられるようにしましょう。

③舌も磨くといいでしょう

舌にも細菌がたくさんつきます。朝起きたら舌が真っ白！なんて経験ありませんか？これは舌の粘膜に細菌がたくさん繁殖したからです。

やわらかい歯ブラシなら問題なさそうですが、舌ブラシという専用のブラシもありますのでそれを使ってみるのも良いと思います。

ただし、いずれもガシガシとやらず優しくゆっくり当ててくださいね。

④歯ブラシの交換時期を守りましょう

以前のスマイル通信でも書きましたが、歯ブラシは使ったあと水洗いをして乾燥させると思いますが、長く使い続けると細菌の温床になります。短期間（2週間程度）で歯ブラシが広がるのも問題ですが、広がらないからといって長く使ってしまうのも良くありません。

一ヶ月に1本の間隔で交換しましょう。（電動ブラシはメーカーの指示に従ってください）

少し話が逸れてしまいますが、「食事をした時だけ歯磨き」という感覚だと、歯磨きの必要性が分からなくなってしまう方もいらっしゃいました・・・

「朝食をとらないのに歯磨きしないとダメですか？」という

質問をこの半年以内に2回受けました。どうやらお二方とも歯磨きが面倒のようでしたが、今は毎日2回の歯磨きを頑張っているようです。

歯磨きをして虫歯や歯周病だけでなく、風邪の予防につとめましょう！

もちろん「うがい・手洗い」も忘れずに！！



歯医者でフッ素塗布してみませんか



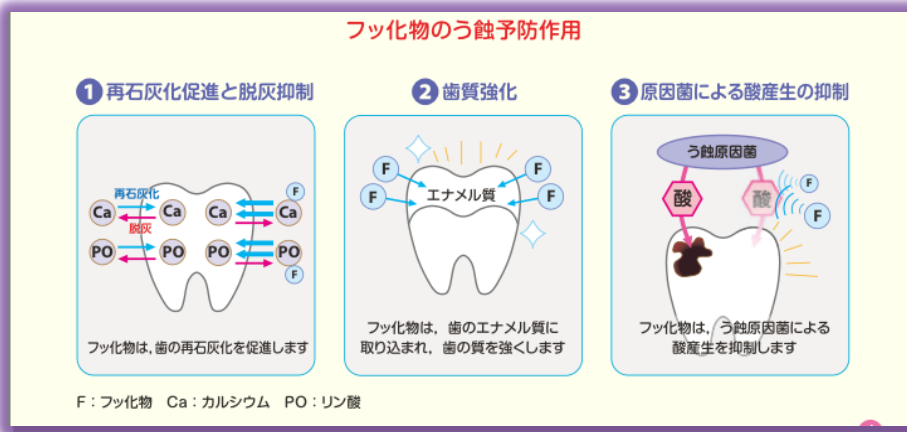
前回のスマイル通信でご紹介しましたが、家庭で使うことのできるフッ素の濃度が去年引き上げられ、900→1500ppmまでと高濃度になりました。それだけ虫歯に対してフッ素の効果が高いということの表われなのだと思います。

当院でもPMTCを受けられた方を中心にお子様もフッ素塗布をしています。

歯科医院で使うことができるフッ素濃度は10000ppmまでです。(年齢や体重によって使用量は変わります)家庭用に比べたら明らかに強い濃度です。あまりにも濃度が高いフッ素を毎日ご家庭で使用してしまうと、「フッ素症」というフッ素を採り過ぎてしまうことによる症状を引き起こしてしまうので、基本的に半年に一回を目安に歯科医院は塗布するようにしています。この高濃度フッ素は歯の表面で「フッ化カルシウム」という結晶になります。フッ化カルシウムは、エナメル質が溶けだす前より先に溶けだして、バリアのような役割を果たしてくれるのです。

ご家庭でのフッ素ケア、そして歯科医院でのフッ素塗布で強い歯を手に入れて虫歯ゼロを目指しましょう😊

注意！！フッ素は歯を強く丈夫にするのであって、歯垢・虫歯菌をなくすわけではありません。



ホームページ進化中です！！

このスマイル通信は基本的に私たちスタッフからの声を元に作られています。当院ではもう一つの発信源になりつつあるホームページ。こちらはなんと！院長による診療内容の説明やコラムが掲載されています。ほかにも当院の休診のお知らせなど、院内でお知らせするよりも早くに掲載されます。院長のコラムは本当に読み応え十分な内容ですので是非アクセスしてみてください！「小高歯科クリニック」で検索もしくは、こちらのQRコードを読み取ってくださいね。



<h3>小高歯科クリニック</h3> <p>足立区綾瀬2-26-15 03-3604-6222</p> <p>小高歯科クリニック 検索</p>		<p>月・火・水・金 土 昼休み 休診日</p>	<p>9:30~18:30 9:30~16:00 13:00~14:00 木・日・祝日</p>
--	--	--------------------------------------	---