

# 歯っぴー通信 No.2

2013年8月発行 大津市木戸 中村歯科医院

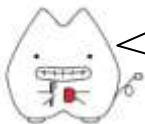
## フッ素でムシ歯予防！

歯磨きをすることでプラーク(歯垢)を除去し、ムシ歯予防の効果は期待できますが、それでも100%プラークを取り除くことはできません。そこでおすすめなのがフッ素です。

フッ化物配合の歯磨剤を使うことでプラークの中にいる細菌の働きを弱めたり、酸が作られるのを抑えたりします。

また、フッ素が再石灰化を促進し、初期のムシ歯を自然に修復します。フッ素を使うことでムシ歯になりにくい歯を作ることができます。ただし、フッ化物配合の歯磨剤を使っていればムシ歯にならないというわけではありません。

「フッ化物配合の歯磨剤・正しいブラッシング・食事コントロール」の3つを実行することが大切です。



当院ではブラッシング指導にも力をいれています。  
正しい歯磨きの仕方を選んで、ムシ歯ゼロを目指しましょう！！

## 予防とケア ~胎児期~

子供の歯は妊娠中に作られ、歯の質はこの時期にほぼ決まってしまうため、母胎の健康を保つことはもちろん、胎児への栄養補給としてバランスのとれた食生活が大切です。

ビタミンA (歯のエナメル質の土台を仕上げる材料)

ビタミンC (歯の象牙質の土台を仕上げる材料)

ビタミンD (カルシウムの代謝や石灰化の調整役)

良質のタンパク質 (歯の基質の材料)

リンやカルシウム (石灰化の材料)

これらを意識してバランスよく食べましょう。

## おすすめ商品

### \* フッ化物配合歯磨剤 \*

チェックアップシリーズはフッ素の濃度が高く滞留性に優れた歯磨剤です。特にフォームはミントの味が苦手な方も使いやすいマイルドな香味。研磨剤無配合で泡立ちも少ないため、歯磨き後の洗口は少量の水でOK。そのため口の中にフッ素がたくさん残ります。

フォーム¥1000 スタンダード¥500

