

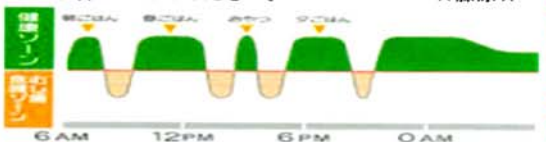
## お菓子の選び方

「歯に信頼マーク」をご存知ですか？  
これはトウースフレンドリー協会というところが食品全体のテストを行い、認定された食品にのみ表示されるマークです。

どのような食品につくかという・・・？  
“食後30分以内にブラーク  
(歯垢=歯に付く白い汚れで細菌のかたまりです)のpHが5.7以下にならない食品”だそうです。

歯はpH5.5以下になると溶け出し、う蝕(虫歯)の原因になります。

トウースフレンドリー協会では、pH5.7より下に下がらないという厳正な基準を採用し、う蝕になる危険ゾーンにならないお菓子を認定しています。  
ぜひ、探してみてください。 ☆藤原☆



## ウーロン茶に意外な作用が・・・

ウーロン茶には、利尿作用があるとされるカフェイン  
抗菌・抗ウイルス作用で、ガン予防、血圧上昇抑制によって、高血圧を予防するなどと言われているカテキンが豊富に含まれています。

そのカテキンは、虫歯予防にも効果があると言われて  
います。

それだけではなく、ウーロン茶にはテアニンという成分も  
あり、その成分も虫歯予防に効果があるとされています。  
テアニンには、リラックス効果や冷えの改善に期待できる  
など、他にも様々な効果があります。

その他にも、ウーロン茶ポリフェノールが虫歯の原因と  
なる働きを抑制するという効果もあるそうです！！

この冬は虫歯予防にも効果的なウーロン茶で、ほっと  
一息してみたいかがでしょうか？

ぜひ、ウーロン茶に注目してみてください。 ☆斉藤☆

## 舌苔とそのケア方法

先日、院内の勉強会で舌苔について意見交換を  
しました。  
その時の舌苔の症状やケアについてまとめ  
ました。

舌苔とは、脱水時や胃腸機能の悪化時に現れ  
ます。  
舌苔が厚くなると、口臭の原因になることも  
多いので専用のヘラや、歯ブラシで除去出来るが  
粘膜を傷めることもあるので注意しましょう。

\*舌苔の症状  
舌の上に白や黄色や黒のコケ状のものが被さった  
状態をいいます。  
食べかすや、細菌が堆積したもので、古くなると  
粗造感があり硬くなります。  
喫煙、発熱時、脱水、口呼吸、消化器系病変  
口腔内炎症などで見られます。

### \*舌苔ケア方法

- ①舌苔をとる清掃器具を使いましょう。
- ②全身的症状からくる場合もあるあるので  
全身的なアプローチも考えてみましょう。
- ③一気に取りすぎず、徐々にとることが肝心  
です。  
最近、舌が白くなってきたと感じる方は  
ぜひ、舌苔ケアを試してみてください。 ☆吉川☆

## お部屋の防寒対策

冬のお部屋を快適に温かく過ごしましょう！！

①コルクマットを敷く  
フローリングは直に冷たさが伝わります。  
床の上から、冷えを防ぎましょう。

②カーテンを厚めの物、長いものにする  
カーテンの裾の下に隙間があると  
そこから冷気が入ってきます。  
長めの物に変えて、冷気を遮断しましょう。

③窓に防寒シートを貼る  
室内の暖気を逃さず  
且つ外の冷気を取り込みません。  
シートはホームセンターなどで用意すること  
が出来ますし、段ボールや梱包用資材でも代用が  
可能です。 ☆佐藤(嘉)☆

## 歯磨きチェック

歯の表面につくめる歯垢(プラーク)には、たくさんの細菌が潜んでいます。  
このプラークは、虫歯や歯周病の最大の原因です。  
虫歯や歯周病を予防するためには、このプラークをしっかりと取り除くことが重要となります。

プラークを取り除く方法として一番基本的なのは歯磨きですが、正しい歯磨きを  
しないと、毎日磨いてもプラークは残ってしまいます。  
さらに、プラークは歯と似た色をしているので、少し見ただけでは残っているの  
かどうかが、わかりにくいのです！

そこでオススメなのが「染め出し」という方法です。  
プラークだけが染まる特別な液体を使うと、プラークの残っている部分は赤くなり  
きちんと磨けている箇所との区別が一目でわかるようになります。  
この赤い色は食紅と同じ成分なので、飲み込んででも体に害はありません。

自分では気づいていなかった歯磨きの癖を知ることが出来るので  
面白いですよ！  
歯磨きの癖を改善して、健康な歯を長持ちさせましょう！！

※当院でも染め出し液を準備していますので、気になる方はお声がけください！！ ☆佐藤(詩)☆

## 歯並びを悪くする癖

\*指しゃぶり  
指しゃぶりを歯が出てくる、出っ歯になる可能性が  
あります。

\*舌で歯を押す(舌突出癖)  
舌で歯を押したり、舌を咬むような癖が続くと  
開咬や出っ歯、受け口になり、上手く発音できなくなる  
可能性があります。

\*口呼吸  
口を開けての呼吸は、歯並びを悪くします。  
口元が出てくるだけではなく、唇の乾燥  
歯周病や虫歯になりやすくなります。  
さらに、風邪などの病気にもかかりやす  
くなります。

\*唇を吸う  
あまり発生率は高くありませんが、下唇を咬んだり  
吸ったりすると出っ歯になり、上唇を咬んだり吸ったり  
すると受け口になります。

\*その他  
頬杖、うつせ寝、横向き寝、食事の際に左右の  
どちらかだけで咬むことも良くないとされています。

このような癖が続くと、歯並びが悪くなったり  
顎にも悪影響が出てしまうので、注意してみ  
てください。 ☆小山☆

## 歯科衛生士 山家の質問コーナー

Q 歯磨き粉に研磨剤が入っている  
どう調べたいの??

A パッケージの裏側に成分が書いてあり  
ますが、研磨剤とは書いていません。  
代表的な成分としては、リン酸水素  
カルシウム、水酸化アルミニウム  
無水ケイ酸、炭酸カルシウム等です。

ドラッグストア等で販売されている  
歯磨き粉はほとんどなかしの  
研磨剤が含まれていると考えても  
良いでしょう。

研磨剤はハブラシで磨くだけでは  
落とすきれない汚れを取り除きますが  
強力な研磨力ゆえに、歯の表面の  
エナメル質部分を傷つけるので  
知覚過敏の原因にもなります。

過敏で歯がしみる方は、気をつけて  
購入しましょう！！



☆山家☆

発行元

泉MK歯科クリニック

TEL.022-373-0020

■診療時間  
月・水・木・金・土  
午前9:00～19:00  
<昼休み13:00～15:00>  
日曜日  
午前9:00～13:00  
<昼休み/なし>

■休診日/火・祝祭日  
■予約制  
■新患・急患随時受付しております。

