

自分の歯を残すための

生活習慣

## 「砂糖を

極力とらない」



虫歯の発生に中心的な役割を果たすといわれているのがミュータンス菌と乳酸菌です。

口の中には砂糖だけを食べるミュータンス菌といっぱい菌が住んでいます。ミュータンス菌は砂糖を食べてデキストランという粘着したものを歯の表面につくります。デキストランは唾液には溶けず、うがいをしてもとれません。その粘着したデキストランの上に、口の中に住んでいるたくさんのばい菌が付着します。この状態をブラーク(歯垢)といいます。ブラークは虫歯や歯周病の原因になりますが、とても柔らかいので歯ブラシで強くこすらなくても除去できます。虫歯が始まる原因是ブラークに付着したミュータンス菌や乳酸菌が作り出す乳酸です。乳酸がどんどん多くなって濃度が高くなり、歯の表面が溶かされてボロボロになると虫歯になります。ミュータンス菌は誰の口の中にも常住していますがそれだけでは虫歯になりません。虫歯が進行するにはミュータンス菌のエサとなる砂糖(ショ糖)が不可欠です。したがって砂糖をとらない食生活をすると基本的に虫歯になる可能性も低くなります。皆さんも気を付けてみましょう。

○太内田○

### ◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

### ◆診療時間

月・水・木・金・土曜日  
9：00～19：00  
(星休み13：00～15：00)

日曜日

9：00～13：00

### ◆休診日

火・祝祭日

## 体の中で1番強い筋肉は舌？

舌は食べるときに食べ物を口の中に留めておく働きや物を飲み込む働きをします。発音したり、呼吸をしたりするときにも動いています。そのため、舌の単位面積あたりの筋力は大きいのではないかのでしょうか。

舌の周りの筋肉はとてもすごく、特に舌骨上筋や舌骨下筋の辺りは体の約10分の1と言われている頭をずっと支えているためかなり強い筋肉と言えます。

そんな重要な働きをする筋肉なので、老化による舌の筋肉の衰えによって餅などがうまく飲み込めず、喉に詰まらせてしまうこともあります。

舌の筋肉を鍛えるようにしましょう！

○小山○

## 指しゃぶりを 止めさせる良い方法は？



3歳を過ぎて乳歯列完成以降も指しゃぶりが続いていると、歯並びやかみ合わせへの影響が出始めます。しゃぶる指の種類、しゃぶり方しゃぶる力や時間により、その度合いは様々です。まずはお子様の月齢を確認しましょう。1～2歳児であれば、乳歯列完成前であり、形態的、機能的な影響はほとんどありません。次に、いつ指しゃぶりをすることが多いのか、どの指を入れることが多いのかを観察してみます。

1歳を過ぎ、発語や歩行も上手になって外遊びが増えてくると指しゃぶりの頻度は減ってきます。入眠時や手持無沙汰になったときにみられる指しゃぶりは特に心配ありませんが、少しづつ頻度を減らす目的で、気持ちが落ちていたところで指をすっと抜いてあげるようにしましょう。1～2歳児については指しゃぶりを止めさせることを主に考えるのではなく、体を使って遊んだり、スキニシップを通して、しゃぶる時間を減らす工夫をしていくことが大切です。

○後藤○

### 青葉MK歯科

TEL/FAX  
022-261-9047

### ◆診療時間

月・水・木・金曜日  
9：00～18：30  
(星休み13：00～14：30)  
土曜日  
9：00～13：00

◆休診日  
火・日・祝祭日

口臭が気になる方必見！！！



## ロイテリ菌を摂取しましょう

### ロイテリ菌とは？？？



ヒトの母乳由来の乳酸菌です。

体内にある菌を人にとって有益な善玉菌に変える働きがあります。善玉菌と悪玉菌のバランスをより良い状態に整えてくれます。

### 【こんな方におすすめ】

- 口臭が気になる
- お口の中がねばつく
- 歯ぐきから出血する
- 虫歯になりやすい
- 歯ぐきが腫れやすい
- 風邪や病気になりやすい
- 便秘や下痢が続いている
- アレルギー体质の方



### 【効果】

- 口臭予防
- 歯周病の改善
- 虫歯予防
- 感染症の予防
- 免疫力のアップ
- 便秘や下痢の改善
- 赤ちゃんの発育をサポート
- 母乳の質がアップ
- 赤ちゃんの夜泣きが減る



バイオガイア プロデンティス MUM  
アップル味 30錠 入 ¥3,300(税込)

### 【使用方法】

一日一錠、舐めて摂取してください。  
寝る前、ブラッシング後の服用をおすすめします。  
継続して摂取してください。

M  
K  
歯  
科  
新  
聞

2021  
春号  
VOL. 38