

「歯磨きしてるので、どうして  
むし歯になってしまったの?」  
「歯が弱いからむし歯になりや  
ます。」と思われた事あります。  
「歯が弱いからむし歯になら  
ない」と思って頂きました。  
次う蝕を作らない・・つまり  
もうむし歯とさよならして頂  
ります。」  
「でも、もう一度考えてみ  
る。」  
「歯をつくる要素を三つ  
に例えて、もう一度考えてみ  
る。」

特集

むし歯くん  
さよう



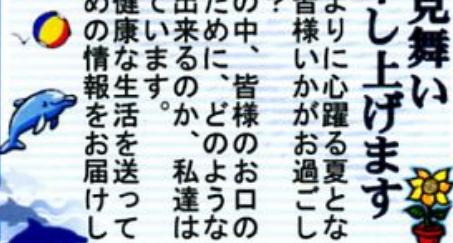
暑中お見舞い  
申し上げます

海山のたよりに心躍る夏となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

この暑さの中、皆様のお口の健康を守るために、どのようなサポートが出来るのか、私達はいつも考えております。

今回も、健康な生活を送つていただくための情報をお届けします!!

お見舞い  
申し上げます



これら三つが重なり合い、歯になつてしまします。重り合う時間が短いとむし歯にななむる可能性は低く、時間が長いとむし歯になりやすいのです。



一つめはむし歯菌です。二つめは一人ひとり違うお口の状態です。歯質の強さ、唾液の力、歯並びなどです。三つめは糖砂糖を含む食べ物、飲み物が関係しています。

歯科衛生士

歯  
つ  
ぴ  
ー  
通  
信

第14号

一つめはブラシとフロスによる正しいお手入れです。ミュータンス菌を抑えてくれるキシリトールガムやフッ素入りペーストを使うとより効果的です。



- \* その他要素としては、
  - \* 年齢（子供、中高生、高齢者）
  - \* 全身の健康状態（糖尿病、ストレス、毎日飲まれるお薬など）
  - \* 生活習慣（タバコ、仕上げ磨きの有無など）があります。
  - では、どうすればむし歯くんとさよなら出来るでしょか。今度は理想的な三つの輪に例えましょう。

四ヶ月ごとの歯の健診を小学  
生の子供たち共々、楽しみに、  
そして心待ちにしている私は、  
福嶋先生、スタッフの方々に、出  
会うまで『歯医者さん大嫌い』  
だった私がです。

一大好きな歯医者さん

ご意見・ご感想

さあ今日からより効果的なむ  
し歯予防にトライしましょう。  
そしてむし歯くんとさよならし  
てお口の健康、身体の健康を手  
に入れましょう。

二つめは**良好なお口の状態**です。フツ素入りペーストは歯を強くします。キシリトールガムを噛み、食事中もしつかり噛むことで唾液がたくさん出てお口の中をきれいにします。

三つめは**正しい食生活**です。糖分を摂り過ぎないでバランスの良い食事を心がけましょう。



健診に通い十数年。「歯医者さん大好き！」に変わったのはもちろん、歯の健診が自信になりました。身体の方の健診も、定期的に受けおこう！と気持ちを奮い立たせることがありますよ。」と日々の手入れを認められると、自信も湧いてくるのです。

「歯医者さん嫌い」まで治してくださった福嶋先生、スタッフの皆さん、そしてこの医院を薦めて下さったFさん、本当に感謝です。

いのです。流れてくるクラシック音楽を聴きながら、歯の健診が始まります。本当に親切丁寧な診ていただき、特にクリーニングがはじまります。お口の中にもツボがあることに気がつくことがあります。下の子供は寝息をたてておりました。私も何とか眠りにつくことができました。



\* 染め出し剤は錠剤・ジエル状の2種類を販売しています☆

— きちんと当たつていいのかも  
「…？」と思われる方は、染め出しが劑を使い、プラックを目  
で見て頂く事で、より確実なブ  
ラッシングができますよ。

**A** 確かに時間にかけ  
丁寧にブラツシングけ  
で掛け

Q & A ۱۱

Q 齒を何分磨けばいいのです  
か？ 知人は三十分磨いていると  
聞きましたが：

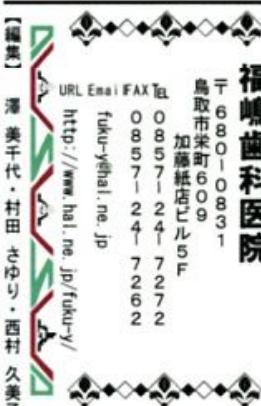


三十年の歯科医療を振り返つて見ますと、「予防的な口腔清掃の生活習慣は、一度で出来るのでなく、継続的に行うことでの自分のものになる。その生活習慣が、もし歯や歯周病を予防するだけではなく、心身の健全な発育に影響している」ことに気付かされました。

当歯科医院は、当初から『定期健診による予防的歯科医療を目指し、歯の健康を一生涯にわたりつて守る』ことを目標にしてきました。

福嶋歯科医院は、おかげさま  
で開院三十年を迎えることが出  
来ました。今まで支えていただ  
いた皆様に心より感謝申し上げ  
ます。

その意味でも、子供の時から生涯にわたって定期健診を継続することの重要性を再認識していただきたいと思います。何か問題が生じてからの治療では遅すぎます。よりレベルの高い健康な状態に保つことが、生涯にわたって歯を守るために秘訣といえます。



「歯うびー通信」の  
バッヂナンバーは、  
ホームページでも  
ご覧になれます。