



子どもから大人まで、歯は大切なパートナー

虫歯予防でダイエット!?

歯磨きしているのに虫歯になってしまうのはなぜ? この疑問に答えます。

【1】「むし歯予防」

患者:「歯みがきしているのに虫歯になってしまうんですね。」患者さんから伺う代表的な悩みごとです。

歯科医師:「どうして虫歯ができると思いますか?」

患:「うーん、歯みがきが足りないのかしら...?」

医:「虫歯ができるのは歯みがき不足が原因ではないのですよ! 歯みがきの不足が原因ではないのに歯みがきをがんばっても予防できません。本当の原因はほかにあるのです。そこが分かれば予防は簡単ですよ!」

患:「へー! 歯みがきが原因ではないのですか! それじゃあ何が原因ですか?」

メディカルガイドご愛読の皆様にご予防の方法をこっそりお教えいたします。

(紙面の関係で記事全文を掲載できません。詳しく知りたい方は「夢デンタルクリニック」ホームページをご覧ください。)

★むし歯の予防→「間食を減らす」

むし歯は歯磨きでは防げません! 「むし歯予防のために食べたらずきに歯磨きしよう!」この考え方はどうやら間違っていたようです。歯磨きではむし歯を予防できないのです。むし歯を予防するための効果的な方法は「間食を減らす!」この一言に尽きます。むし歯を引き起こすバイ菌君は一日のうちの食事(間食、飲み物を含む)の回数が多いと活発に活動し、食事の回数が少ないとバイ菌君は活動を停止します。この場合の「食事(間食を含む)の回数」には間食、飲料も含まれます。どんなに少量でも何かを食べれば1回と数えます。甘みのある飲料(ジュース、砂糖入りのコーヒー、牛乳、100%果物ジュースetc)も食事の回数にカウントされます。逆に間食の回数にカウントされないものは水、緑茶、麦茶、ブラックコーヒー、そして食品ではキシリトールガムなどです。朝昼晩の食事と間食・飲料をあわせて、一日の食事の回数が5回を超えると黄色信号、10回を超えると赤信号です。悪い例としては、テレビを見ながらコマーシャルの都度スナック菓子を口ににする。車の運転をしながら飴をなめる。ペットボトル入りのジュースを小分けして飲むなどです。こうすると飲食の回数は10回を超えてしまいます。飲み物は水、お茶、麦茶などを愛飲するようにして、おやつは時間を決めてコンパクトに食べる習慣を身につければむし歯を予防することができます。

患:「甘いものを控えて、飲み物も麦茶に...なんだかダイエットみたいですわね。」

医:「その通り! ダイエットにもつながりますからぜひ実行してみてください。」

間食回数を減らして虫歯を予防し、健康でおいしく食べられる状態を保ちましょう。「予防」に力を入れている歯科医院では定期検診を通じて皆様のお口の健康維持をお手伝いします。

【2】「3つの治療」

歯を失ってしまった場合の治療方法は3つあります。

それぞれ利点と欠点がありますので歯科医院でよく説明を聞いて治療方法を選びましょう。

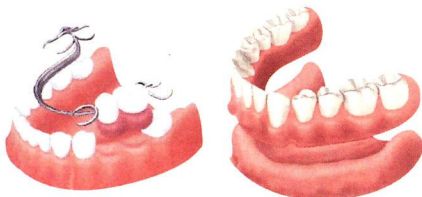
①固定式のブリッジ

お隣の歯が健康な状態であれば、いくつかの歯を連結した形のかぶせものを作ることによって、失われた部分を回復することができます。



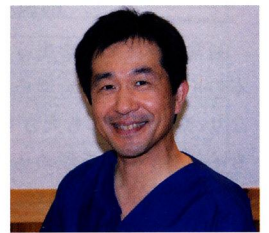
②取り外し式の義歯(いれば)

複数の歯が失われた場合は固定式のブリッジが作れなくなり、取り外し式の義歯(いれば)を選択する場合があります。



③人工歯根(インプラント)

人工歯根を歯ぐきに植え込むことによって、歯が生えている状態を再生することができます。



記事提供: 夢デンタルクリニック
大久保 弘道 院長

無料 小冊子プレゼント!

「自分の歯を守るためのインプラント」

現在残っているご自身の歯を長持ちさせるには?
今インプラントを考え中のあなたへ

定価500円/A5版40頁・本屋さんには売っていません

お申込みは今すぐ

TEL 011-667-4618

FAX 011-688-6638

夢デンタル
クリニック

札幌市西区西野3条7丁目5-15

URL <http://yume-dental.com>

<http://sogopage.com/0116674618>

