



きらり しまにかむコラム vol.34

親子で歯を強くしよう

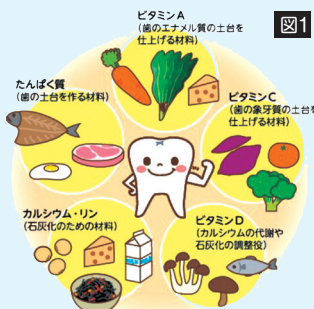
歯と口の健康週間・6月4～10日

1年に1度の「歯と口の健康週間」に家族でお口の健康について見直してみる機会にしてみたいかがでしょうか。
歯の大切さを是非、お子様に伝えてあげましょう。

① 歯を強くする食べ物はない？

むし歯になりにくい丈夫な歯にするためには色々な栄養素が必要となります。(図1)

偏った食事はできるだけ避け、これらの栄養素を含む食品をバランス良く摂るよう心がけましょう。また、繊維質の多い「ごぼう」や「タネ」などは直接清掃性食品とも呼ばれ、噛むことにより歯や粘膜の表面が清掃される効果も期待され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。



② フッ素で歯の強化

フッ素とは、自然界に存在し、海藻やお茶などの身近な食品にも含まれています。

フッ素は骨や歯を形成する大事な役割を果たし、またむし歯予防にも大きな効果があることが分かっています。歯が生え始めたからフッ素が配合されている歯みがき剤を使用し、薄くて弱い乳歯のエナメル質を強くしましょう。さらに歯科医院で定期的に濃度の高いフッ素を塗布してむし歯予防効果的です。(図2)

図2

歯が生える6か月ごろ

100ppmの歯みがきジェルやスプレー

3歳以下

500ppm程度の歯みがきジェルやペースト

子ども

1000ppm以下の歯みがきペースト

フッ素入りの歯みがき剤は歯みがき剤の裏に成分表示されています。フッ素が配合されている物にはフッ化ナトリウム・フッ化第一スズ・モノフルオロリン酸ナトリウムと書いてあります。④と⑨は、歯科専売の商品で一部の歯科医院で取り扱っています。紹介した商品以外にもたくさん歯磨き剤があります。

③ 歯みがきでむし歯を予防する

食後や間食後は、お口の中が酸性に傾きます。酸の影響で歯からミネラル成分が溶けだし、むし歯リスクが高くなります。食後の歯みがきを習慣化できるといいですね。出先で歯みがきができない場合は、ぐくぐくぐがいや水またはお茶を飲みましょう。ガムを噛むことができる年齢になれば、キシリトール入りのガムもおススメです。あくまでも歯みがきが困難な場合の対応方法ですので、食後の歯みがきと1日に1回は本人みがきと保護者による仕上げみがきを丁寧に行ってくださいね。

④ 規則正しい生活

しっかり睡眠をとり、栄養の偏りのない食事習慣を続けることが、歯を強く保つためにも重要となってきます。

⑤ 歯科医院で定期的な健診

歯やお口の状態をこまめにチェックできればいいのですが、忙しい日常生活の中では、難しいですね。そういうときは、歯医者さんを頼ってください。定期受診で「歯と口の健康」を保ちましょう。

親子マチャレンジ

歯の雑学王になろう！

Q1 歯のない動物はどれ？

A サメ B きりん C ペンギン

Q2 魚はむし歯になる？

A なる B ならない

Q3 歯は鉄よりも固い？

A 固い B 固くない C 同じくらい

Q4 歯の数が一番多いのは？

A わに B ねずみ C カタツムリ

Q5 宇宙飛行士はむし歯があってもなるの？

A なる B ならない C 治療をしなならない



一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



「歯の雑学王になろう！」こたえ C・B・A・C・C

歯は鉄よりも固く、ダイヤモンドより柔らかいです。歯を削る時は人工ダイヤモンドの粒子がついた歯科用バーを使っています。カタツムリの歯の数は約2万本！噛む力が弱そうなかたツムリですが、コンクリートも食べてしまうそうです。ちなみに、わにの歯は80本、ねずみの歯は16本です。日本人初の宇宙飛行士の毛利衛さんはむし歯の治療をしないまま試験に臨み、残念ながら不合格に。理由にも「歯科治療の必要を認める」と記載されていたようです。

RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

