



# WADA DENTAL OFFICE TIMES



## フッ素ってなあに？

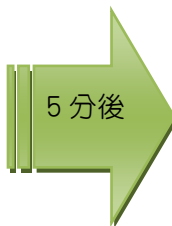
みなさんは、「フッ素」というものをご存知でしょうか？  
『むし歯の予防になる！！』その通りです。最近ではCMでもよく耳にしますね。

そもそも、「フッ素」とは自然元素のひとつで、土や水、大気、あらゆる植物・動物そして、人のからだにも含まれています。もちろん食品にも含まれています。

例えば・・・紅茶:0.5～1.0ppm    みかん:0.1～0.4ppm    えび:4.9ppm  
いわし:8～19.2ppm    牛肉:2ppm



では、実際にフッ素がどのようにして虫歯の予防をしてくれるのか・・・



たまごの下半分にフッ素を塗布。  
食酢 25～30%の水溶液に浸します。

フッ素を塗布していない上半分に気泡が！！  
これは、たまごの殻のカルシウムが溶けだしている状態です。

### ★解説★

たまごの殻は歯の表面と同じカルシウムとリンからできています。  
フッ素を塗っている部分は、フッ素に守られて変化がみられないが、フッ素を塗らなかった部分は、お酢(酸)によって、カルシウムが溶けてしまいました。  
つまり、フッ素には、カルシウムが溶け出す現象(脱灰)を抑制する効果があるのです。

### ◎フッ素の効果◎

- ① 再石灰化の促進(脱灰の抑制)・・・ 歯にカルシウムを取り込みやすくする。
- ② 歯質の強化・強い歯を作る …… 歯の表面にフルオロアパタイト(細菌の出す酸に対して溶かされにくい性質をもっている)を生成し酸性に強い歯を作ります。
- ③ 細菌の抑制…………… フッ素イオンが細菌の動きを抑制して、酸を作らないようにする。

## おまけ



一見、健康そうな歯ですが、歯と歯ぐきの境目に白濁がみられます。これは酸などによって歯の内部から、カルシウムなどが抜け出して密度が低くなった状態。つまり穴があく一歩手前！（初期むし歯）まだ、表面が残っているので、ここで、フッ素を活用し、カルシウムを再び取り込むことによって、修復させ(再石灰化)、強い歯を作しましょう！！



# スウェーデン式 イエテボリ法

～フッ素効果がさらにUP!! もっと効果的なブラッシング方法をご紹介します!!～

- ①歯磨き剤を少し付けて、磨き残しがないように丁寧にブラッシング。  
歯についた汚れをしっかりと落とします。磨き終わったらしっかりとゆすぎます。
- ②フッ素配合の歯磨き剤をハブラシにたっぷり付けて(2cmほど)歯の隅々まで行き渡るように磨きます。
- ③磨き終わったら、水ですすがず、口にたまったものはきだします。

## ★ポイント★

ブラッシング後 30 分くらいは、飲んだり食べたりしないようにしましょう。  
お水ですすぐことも避けてください。せっかくのフッ素が流れてしまいます。



## \*おすすめ歯磨き剤\*

### コンクールジェルコート ¥1050

こんな方におすすめ!

- ムシ歯、歯周病になりやすい方の毎日の歯磨き剤として
- 歯石がつきやすい方の付着抑制に
- 知覚過敏や歯ブラシ圧の強い方、研磨剤無配合なので歯を傷つけずに磨けます
- 電動歯ブラシをご使用の方



### チェックアップジェル ¥609

- 虫歯になりやすい方に最適なジェルタイプの虫歯予防歯磨き剤。
- チェックアップは年齢に応じた種類を取りそろえてあります。ご希望の方は受付まで。



## きくらげの春雨中華サラダ

**Memo** きくらげにはビタミン D が豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収に大きく関わる大切な栄養素です。



### 材料(4人分)

- 春雨…50g
  - ロースハム…4枚
  - きくらげ…2枚
  - きゅうり…1本
- ★醤油、酢、ごま油、砂糖…各大さじ2  
いりごま…適量

### 作り方

- 1 下ごしらえとして春雨は好みの硬さにゆでてしっかり水気を切り、ハム、きくらげは千切にし、きゅうりは千切りにした後、塩をふり水気を切っておく。
- 2 混ぜ合わせた調味料★と材料を合わせ、器に盛りいりごまをかければ出来上がり。



2011年 10月

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							○
午後							×
	2	3	4	5	6	7	8
午前	×	○	○	○	○	○	○
午後	×	○	○	OPE日	○	○	×
	9	10	11	12	13	14	15
午前	×	×	○	○	○	○	○
午後	×	×	○	OPE日	○	○	×
	16	17	18	19	20	21	22
午前	×	○	○	○	○	○	○
午後	×	○	○	OPE日	○	○	×
	23	24	25	26	27	28	29
午前	×	○	○	○	○	○	○
午後	×	○	○	OPE日	○	○	×
	30	31					
午前	×	○					
午後	×	○					

○…診療 ×…休診

月火水木金…受付時間17:45(診療18:00)

土…受付時間16:00(診療17:00)

日…受付時間12:00(診療13:00)

