

すずき歯科医院

第32号 2011年

デンタルニュース

# DENTAL NEWS 11月号

みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。秋を代表するフルーツといえば「柿」！柿の果肉についている黒い斑点の正体、何かご存知ですか？

もともと柿は全て渋柿です。この渋みの正体は、お茶にも含まれている「タンニン」という渋み成分。タンニンは水溶性なので食べると唾液に溶け、とても渋く感じるのです。

では甘柿はなぜ甘いのでしょうか？それは、種から出たホルモンが、アセトアルデヒドという成分の生成を促進させ、それがタンニンと結びついて黒い物質に変わり、渋みを閉じ込めているからです。なんだか難しいけど、要は柿の黒い斑点の正体は固まったタンニン！

すなわち柿は黒ければ黒いほど甘いのだそうです。「なーんだ安心した。じゃあもっと柿を食べよう！」とおもった方に朗報です。なんと柿には口臭予防効果があるのです。

カキのタンニンによる消臭効果はお茶の約7倍！食欲の秋、デザートには柿を食べるといいかもしれませんね。そして、食べた後には歯磨きをお忘れなく。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に虫歯予防を見直してみましょう！

すずき歯科医院からのお知らせ



食後の歯磨きを忘れずにしよう！



## すずき歯科医院

すずき歯科医院 伊勢崎 検索

住所 伊勢崎市境下湊名1158  
 電話 0270-70-6480  
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、  
 審美歯科、歯科口腔外科、インプラント、  
 予防健診（ライフサポート）



SDC

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

# フッ素で上手にむし歯を予防しよう！

## ★フッ素ってなに？

フッ素とは、自然環境の中にある元素のひとつで、土壌、海水中はもとより、土壌で育つ野菜や果物、海中で暮らす魚介類や海藻類など様々なものに含まれています。

## ★フッ素にはどのような効果があるの？

- ・ 歯を強化（エナメル質の結晶構造を強化）し、虫歯になりにくくする。
- ・ 虫歯になりかけた部分の自然修復（再石灰化）を促進する。
- ・ 抗菌作用、抗酵素作用により虫歯菌の活動を抑制する。



### ○妊婦さん

赤ちゃんの口にはミュータンス菌などむし歯の原因菌はいません。お母さんの口移しで食べ物をあげる際に移ってしまうのです。困るのは、お孫さんが可愛いおじいちゃんやおばあちゃん。孫に噛んで柔らかくした食べ物をあげないようお願いしておきましょう。これは犬などペットにも同じですよ。

### ○子供

生えたとの永久歯は、やわらかくて弱いので、むし歯になりやすい状態にあります。フッ素を継続的に使用し、歯を丈夫に育てましょう。

### ○大人

中年になると、歯周病が進行したり、歯軋りによる知覚過敏が起きたり、歯ぐきがやせ、歯と歯の隙間が広がり虫歯ができてしまったりします。そんな時にもフッ素が有効です。

### ○お年寄り

歯周病の進行と共に歯ぐきが痩せ、歯の根元のセメント質が露出しやすくなります。エナメル質に比べ、むし歯になりやすい箇所なので、フッ素でしっかり予防しましょう。

## ★どのようにフッ素を取り入れる？

### 1、歯科医院でフッ素を塗布する

歯科医院で歯に高濃度のフッ素を塗布する方法です。歯科医院で使われるフッ素歯面塗布剤は、歯みがき剤の約10倍（9000ppm）という高濃度のもので、十分な効果を得るためには、歯科医院で年3～4回塗布を行う必要があります。詳しくは受付にご相談ください。

### 2、フッ素配合歯磨き剤を使用する

市販されているフッ素配合の歯磨き剤を使用します。現在では殆どの歯磨き剤にフッ素が入っているので知らないうちに使用していると思います。歯みがき後に口をすすぎ過ぎないのがポイントです。

### 3、フッ素うがい

むし歯予防効果は3つのうちで一番高い方法です。毎日寝る前にフッ素入りの洗口剤でうがいをします。歯科医院で販売している医薬品の洗口剤を使用して下さい。詳しくは受付にご相談ください。

皆さんのライフサポーター



すすき歯科医院

