

# むし歯予防はセルフケアとフロケアで!

日本人のむし歯罹患率（一人あたりのむし歯本数）は高く、文化的に「先進国」と言えないほどです。その大きな原因としてフッ素の使用が十分でないということがあげられます。

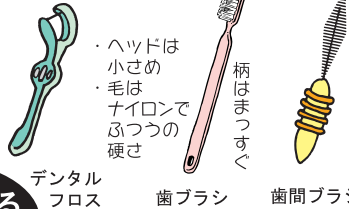
フッ素には歯を強くしたり、むし歯になりにくい状況をつくるという特徴があります。家庭でもフッ素入り歯磨剤などを積極的に使用して、むし歯を予防しましょう。

## フッ素入り

- ・フッ素入り歯磨剤を使用した歯磨き
- ・フッ素洗口液、フッ素スプレーの使用
- ・フッ素入りジェルの使用



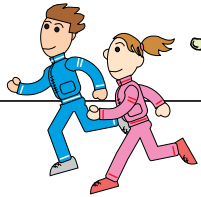
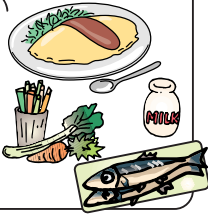
## プラークコントロール



## 家庭でできる 予防方法

## 生活習慣

- ・栄養のバランスのとれた食生活
- ・だらだらと食事しない
- ・よく噛んで食べる
- ・十分な睡眠、運動
- ・食後の歯磨きの習慣



## シュガーレス

- ・甘い飲み物、食べ物摂取方を考えましょう。シュガーレスやキシリトールを使用したむし歯になりにくいお菓子（「歯に信頼マーク」のついているお菓子）がおすすめです。



「歯に安心」マーク

## 歯科医院でおこなう予防方法

予防処置 ブラッシング指導・フッ化物塗布・スケーリング・クリーニング・PMT C・シーラント処置 や 栄養指導、間食指導、生活指導 など

PMT C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）とは患者さんがホームケアでコントロールしにくい部分を、プロの手によって隅々まで機械的に清掃する方法です。

# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

## 4 2001年 月号



4月は新年度の始まり。入園、入学、入社、進級など、ふだんとは違った忙しさに見舞われた方も多いのではないのでしょうか？あなたのご家庭は如何ですか？さてこの時期必ず行われるのが健康診断です。歯科もそのうちの一つですが、集団検診は施設などの点でなかなか行き届かないことが多く、病気が見逃されることもよくあります。また、不必要な治療勧告が行われることもあります。当院の患者さんである皆様は、それらに惑わされずいつものように健診にいらして下さい。周囲の方にも歯科医院での健診を怠らないよう、ちょっと声をかけてあげましょう。異状が見つかったらすぐにご来院ください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

## ☆診療日変更のお知らせ☆

4月21日(土) 午後休診

4月29日(日)、30日(月)、5月3日(木)～6日(日)連休



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888