



JAB
QMS, EMS
Accreditations
R044, RE037



JVAC-QM0537

ISO9001 : 2000



JVAC-EM0212

ISO14001:2004

岩井歯科新聞

H20 9月号 松浦 WEBサイト<http://www.iwai.dc.com>

<http://www.iwai-dcsalon.com/>

医療法人 正明会
岩井歯科
〒483-8076 愛知県江南市村久野町上原63
☎0587-57-3311



今月のセミナー

- 17日(水) 19:00 健康セミナー
- 27日(土) 13:00 妊産婦セミナー
- 13日(土) 13:00 矯正セミナー

みなさんぜひご参加ください!!

予防中心の歯科衛生士の活躍・・・ということでやって
きました!! 衛生士・院長それぞれ一人ずつインタビュー
♪カメラの前でちょっと緊張気味・・・ですが笑顔は
忘れません!! みなさんのお口の中をよーく知ってる
衛生士さん。これからも頑張ってください☆



先日の患者さんセミナーで行った歯磨き粉の作り方をご紹介します!!

用意するもの (1人分)

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ・マスク | ・炭酸カリウム (14g) |
| ・容器 | ・ソルビトール (6g) |
| ・70°ボール | A { |
| ・スリッパ | |
| ・精製水 (10cc) | ・カルボキシメチルセルロー |
| ・甘味料 (キシリトール・アステルパーム・サッカリンナトリウム) | |
- 砂糖と同じくらい 200倍 500倍 の甘さ
*分量に気をつける (少しでもとっても甘くなる)



作り方

- ①、容器にAを入れて、フタをしてよーく振って混ぜる。
- ②、①でつくったものを70°ボールに移し、精製水を加えてスリッパでよく混ぜる。
- ③、好きな色や味を加える。甘味料をお好みで入れる。→完成!!

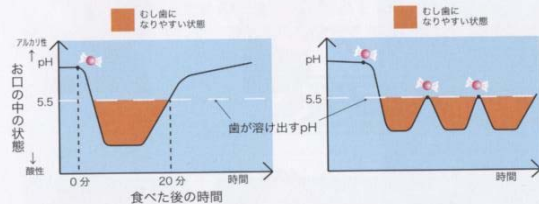
=参考=

抹茶 ハチミツ シナモン ココア コーヒー フランター 塩
バニラエッセンス きな粉 カレー粉 粉末ジュース わさび
紅茶

食生活

むし歯予防には、まずブラークをつくらないことです。
そのためには、歯みがき以外にも食生活に気をつけることが大切です。

1. 規則正しい食生活を心がけましょう。



糖質を摂取すると、口の中は酸性に傾く。しかし唾液の作用により、やがてむし歯になりにくい状態にもどる。

食事やおやつが増えると、むし歯になりにくい状態が長く続くことになる。

2. 砂糖が多く含まれる食品は、とり過ぎに注意しましょう。



衛生士 鶴留がお答えします!!

Q. 甘いおやつを食べてもすぐ歯磨きをすれば多少は大丈夫ですか?

A. 砂糖に含まれる糖質が口の中に入ると、その糖質を虫歯菌が栄養にして酸をつくります。口の中のpHは酸性が強まり、pHが5.5を下回ると歯が溶け出す脱灰がおこります。食事やおやつが増えるとpHが下がった状態がつづくため虫歯になりにやすくなります。

甘いおやつや飲み物や通常の食事でも糖質は含まれています。pHが極端に下がるのが食後30分以内ですので、食べたらずくに歯ミガキをしましょう。食事後、唾液は、緩衝能といってpHを正常に戻す働きをしてくれる強いみかたをしてくれます。

唾液の検査をして自分の唾液の働きを知り虫歯からまもる方法を歯科衛生士にきいてみましょう。



年齢&タイプ別 摂取量とタイミング

予防の基本はだ液検査☆
ご自身のタイプを理解しましょう!!



1歳半～3歳

タブレットをキッチンバサミで細かくくだき、ごく少量を歯磨き後に与えます。下痢をしないかを確認してから、次第に増やし、1日3回、総量で1.5グラム程度食後に与えます。



4～6歳

4～6歳はガムまたはタブレットを、1回1グラムを1日3～5回、食後に与えます。

7歳以上はあごの発達を促すガムを、1回1～1.5グラムを1日3～5回食後に摂ります。



おとな

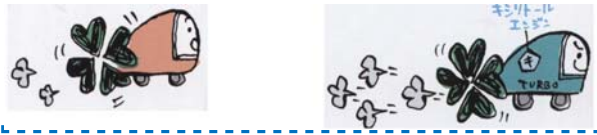


長時間口にとどめることができるので、ガムがおススメですが、あごの弱い方、お年寄りにはタブレットで。1日5～10g程度を1日数回に分けて摂ります。これはキシリトール配合100%のガムなら1粒で足りる量ですが、キシリトール配合50%のものは2粒噛みましょう。そうしないとキシリトールの量が不足して虫歯予防効果が出にくくなります。タイミングは食直後のほか、甘いものを摂った後、歯磨き前後、就寝前、気が向いた時にもどうぞ。

キシリトールで予防を加速!



キシリトールは、**歯磨き、正しい食生活、フッ素、定期健診**の4項目がきちんできてきている人が、さらにキシリトールを使ったとき、虫歯予防効果を加速させる働きがあります。逆にいえば、上記の4項目ができていない人が、キシリトールだけ摂っても虫歯予防効果は期待できません。「追加型ターボ効果」という利用のコツを知って、上手に使いましょう。



キシリトール製品を使いこなそう!



キシリトールは、ミュータンス菌を取り込んで効果を発揮!!ですからキシリトールガムを食べて出たツバをすぐのみ込んで効果半減。ミュータンス菌は歯のエナメル質の表面に住んでいる細菌なので、最初のツバはすぐ飲み込まず、2分間程度口の中でぐるぐる回すように噛む。味がなくなっても5～10分程度噛み続けることが大事!



キシリトールタブレットは、ガムが噛めない乳幼児やお年寄り、歯周病や顎関節症の方などにも使用できる優れもの★

キシリトール製品の選び方

キシリトールの割合が100%に近いものを選びましょう。

キシリトール量 ÷ 炭水化物量 × 100 = キシリトール含有率 (%)

成分分析表・1パック(150g)当り	熱量307kcal
蛋白質0g 脂質0g 炭水化物120.7g ナトリウム0mg 糖類0g	キシリトール 64.3g マルチトール 50.0g
リン酸一水素カルシウム 300mg	フクロノリ抽出物(フロンとして)150mg

キシリトール 64.3g
炭水化物量 120.7g
の商品の場合
 $64.3g \div 120.7g \times 100 = 53.2\%$
キシリトール含有率 約53%

