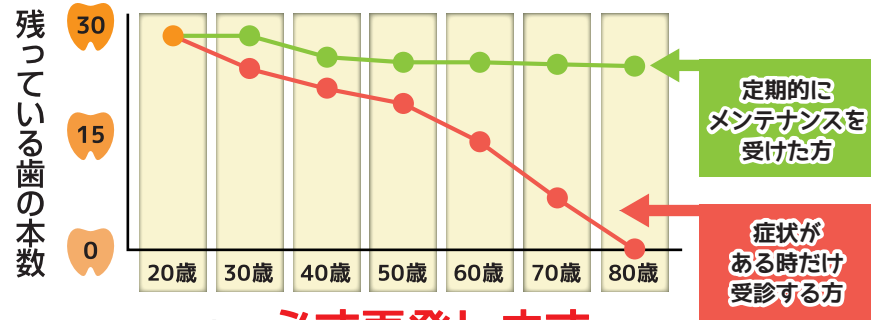


一生おいしく食事を したいなら

何も 無くても! 歯医者さんへ

これだけの違いがあります!



歯周病は**必ず再発します**
定期的メンテナンスを受けることで
多くの歯を守ることができます

こんなに違う!

定期的な来院の効果

グラフのように「症状があるときだけ」しか歯科に来ない方は、**80歳になると歯の本数がゼロ**に近付きます。一方、定期的に歯科に来院しメンテナンスを受けていた方は、およそ**20本もの歯を残す**ことができます。



こんなに違うのはなぜ??

限界があるセルフケア

「バイオフィルム」という言葉を聞いたことがありますか? 排水口のヌメヌメ、これも「バイオフィルム」です。この正体は細菌同士が強固に結びついたもので、歯磨きだけでは取り除く事が出来ません。放っておけばむし歯や歯周病を引き起こします。そこで重要なのが歯科医院で「バイオフィルム」を取り除いてもらうこと。定期的にプロにクリーニングをしてもらう事が歯を守る事に確実に繋がります。

自覚症状がでたらアウト!

むし歯にも歯周病にも共通して言えること、それは「**早期発見**」できるかどうかで、**大きく歯の寿命が変わる**ということです。むし歯が進行して神経を取ってしまうと、栄養分が送られなくなり枯れ木のようになります。また、歯周病も歯ぐきが腫れるだけでなく、やがて歯を支える骨を溶かします。いずれも初期段階では自覚症状はほとんどありません。だからこそ、定期的なチェックで早期発見することが、歯を守ることに大きく貢献します。

定期的な来院して、予防とチェックをすることは、歯を失いたくない方にとって必須の習慣です。メンテナンスの間隔はお口の状態によっても変わりますので、まずは歯科医院にてご相談ください。

夏到来!!

歯の ご用心

大人も子供も 気をつけたい 3つのポイント

いよいよ夏がやってきますね。暑くて冷たいものや水分が欲しくなりますが、**それと同時に歯にも十分気をつける必要があります!**

1 アイスにご用心!

「冷たいものは甘さを感じにくい」ことをご存知ですか? アイスは冷たいだけでなく、しっかり甘みもあります。そう「冷たいのに甘く感じる」ということは、**かなりの糖分を使っている証拠**。アイスを食べた後は、歯みがきや少なくとも口をしっかりとすすぐようにしましょう。

2 飲み物にご用心!

「糖質ゼロ」の飲料は、**歯にも悪くないように思えますが、実は大間違い**。糖分が無くても、果糖が入っていることがあるので酸性度の強い飲料を大量に飲み続けると、**写真のように歯が溶けてしまうのです**。図にある飲み物は酸性度が強いので、飲み過ぎに注意。もちろん飲んだ後のうがいも忘れずに。

酸性度が非常に強い

- コーラ
- 柑橘系の炭酸飲料
- 耐ハイ
- 栄養ドリンク
- 黒酢

酸性度が強い

- 柑橘系ジュース
- 炭酸飲料
- スポーツドリンク
- ビタミンウォーター

無糖のお茶やミネラルウォーターが一番いいですね

3 夏バテにご用心!

夏バテはお口にも大きな影響があります。お口には多くの細菌が生息していますが、その細菌を洗い流す働きをしているのが**だ液**です。このだ液が実は夏バテによって少なくなってしまうのです。むし歯や歯周病は細菌が原因。そう、**だ液が減ること**でそれらのリスクが一気に高まります。しかも夏バテで免疫力も下がっているのですから注意が必要です。

右の絵と左の絵に違うところが**10個**あるよ!

まちがい探し! 「きもだめし」

