



身につけよう！

大人のお口“新習慣”



担当:山崎

次のような事を、意識されてみませんか？

なるべく短くならないように、歯が酸にさらされる時間が

と一つ特徴があります。

酸への抵抗力が弱いので、むし歯になりやすい

根面う蝕です。

根元部分に発生するむし歯、

中でも多く見られるのが、

歯ぐきが下がりがり露出し、歯の

年齢を重ねても自分の歯で

30代から増加する
「根面う蝕」
こんな症状は要注意！

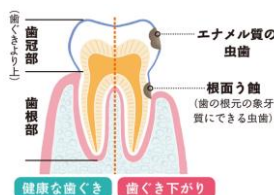


- ・食べ物がはさまる
- ・歯の根元がしみる

大人ならではの
むし歯リスクに対策を

バランスの良い食事を心がける！

良質なたんぱく質、カルシウム、リン、ビタミン類は元気の歯の強い味方。



間食のタイミングを見直す！

食事や間食の度、中性の口の中は酸性に傾き、むし歯の危険が！
1日に何度もおやつを楽しむ習慣は見直しましょう。

酸度が高い飲み物は要注意！！

だらだら飲みは歯を溶かす！？

清涼飲料水やスポーツ飲料、柑橘系のジュース、お酢の飲料水は酸性度が高め。
また、長時間の飲酒も同様です。
一緒に水を飲むと口の中が中和されます。

「しっかり噛む」で唾液を増やす！

唾液には、口内の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。唾液をたくさん出すために、よく噛んで食べることを心がけましょう。

6月11日(木)の朝のニュース番組「グッドモーニング」のニュース検定の中での話です。

新型コロナウイルスが猛威をふるっている今年、生誕200年を迎えたナイチンゲール。

看護師の代名詞ともなっている彼女に、コロナ危機で今改めて注目が集まっているそうです。

19世紀半ばにいち早く手洗いや、公衆衛生の重要性を訴えていたからです。

いわば、**手洗いの元祖**なのです。



クリミア戦争の野戦病院で責任者として赴きましたがそこで目にしたものは悲惨なものでした。

負傷した兵士からは悪臭が漂い病院内は不潔でした。負傷した兵士よりもコレラなどの感染症で亡くなる兵士の方が多かったのです。そのため、治療の前に病院内を清潔に保つ必要があると考え、まず初めにトイレ掃除、洗濯など衛生管理を行うことで死亡率が42%から5%へと減ったのです。衛生管理を訴えるために兵士が不衛生な状況下にいるため亡くなっていることを統計にとり政府に働きかけ、90歳で亡くなるまで公衆衛生の発展に力を尽くしたそうです。

緊急事態宣言が全面解除され、約2カ月を迎えようとしています。外出や営業の自粛制限が段階的に解けては

いるものの、当面の間はマスクの着用や3密を避ける生活を送ることが求められています。

コロナと共存した生活を送る上で、歯科医院においても患者様にこれまで以上に安心して治療を受けてもらうために標準的な感染予防対策に加えて検温や待合室で密にならない予約調整、院内換気などもおこなっております。

一日も早い収束と皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

