



「フッ素」を上手に活用して、むし歯ゼロを目指しましょう！

「フッ素」と聞くと、何となく歯にとっても良いものというイメージはありますが…実際にどんなものなのでしょうか？歯科医院で聞いたり、はたまた歯磨き粉のCMなどでも「フッ素入り」なんて言葉を耳にするとします。この「フッ素」ですが、実はむし歯の天敵なんです！化学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している歯を強くする自然元素の一つで、地球上の全ての動物や植物などにも含まれており、私たちが口にする食品にも微量ながら含まれています。

フッ素には①歯を強くする。②初期のむし歯を修復する。③むし歯原因菌の酸性生産を抑制する。の3つのむし歯予防作用があります。つまり、むし歯を作らないためにもこの「フッ素」は避けて通れません！実際に、我が家でも積極的に「フッ素入り」の口腔ケア用品を取り入れ、むし歯にならないよう心がけています^^ フッ素入りの口腔ケア用品といえば、歯磨き粉が1番に思いつくのではないのでしょうか？もちろん歯磨き粉にも「フッ素」は含まれています。しかし、歯磨き粉を使用した際むし歯予防効果はわずか20%~30%と低め。これでは、むし歯になるリスクが低いとは言いきれません。そこで！他のフッ素入りケア用品も使いことをお勧めします。例えば「洗口液」です。洗口液のむし歯予防効果は50%~80%と、数値も高め。毎日のケアに加えることで、予防効果がグンと高くなります！

クリニックにはこの「洗口液」を数種類ご用意しています。使用方法や味などにも違いがあるので、気になった方は是非スタッフまでお尋ねください。お気に入りのケア用品を見つけ、むし歯ゼロを目指しましょう！



おすすめ！ 就寝前に1ショット？！

お口の中にとって大切な「唾液」は就寝中に分泌低下します。では、逆に何が増えやすいかというと「細菌」です！朝起きてなんだか口の中が気持ち悪かったり…臭いがするなんてことはありませんか？それはまさに「細菌」のせいです。そこで、当院では就寝前歯肉炎の予防・口臭の防止・口中を洗浄する等の効果がある「ハビットプロ」をおすすめしています。更に1日に洗口剤を何度も使うのが面倒くさいという方や、強い殺菌効果を求める方（歯周病が進行している方）には「1回の使用で1日中効果がある」こちらのワンショットプロが良いと思います！就寝前の1回というお手軽さが嬉しいですね^^ 我が家でも愛用ケア用品の1つとなっています！



スタッフもメンテナンスするんです！

ペエ歯科クリニックでは、定期的にスタッフのメンテナンスを行っています！患者様はもちろんですが、スタッフのお口の中を綺麗に保つことも大事です^^

衛生士同士や、時には先輩にメンテナンスを行ってアドバイスを頂いて技術向上に努めています！メンテナンスしながら「うわ〜、今日いっぱい染まってた！」「ブラッシング



もっと頑張ろう」などの声が聞こえてきます（笑）私も何度かメンテナンスをしてもらいましたが、終わった後の口の中の爽快感はとても気持ち良かったです。和やかな雰囲気の中でのメンテナンスは当院での癒しの時間の1つとなっています。

次回の歯っぴーnewsは

1月中旬頃発行予定です。

〜年末が近づいてきますね。大掃除が憂鬱です…〜

