

発行日 2012年8月1日

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.42

発行所：医療法人社団 恵仁会 エンジェル歯科
〒901-2413 沖縄県中城村津覇640-2
TEL098-942-3773 FAX098-942-3774



~~~~~乳歯は大切~~~~~

産まれてきて初めて生えたピカピカの乳歯、純白でとてもキレイです。  
保育園の健診に行くと、3歳までは虫歯の子がほとんどいません。  
5歳過ぎると虫歯が増えてきて、なかにはボロボロでご飯が食べられるか、心配な子もいます。

よく噛むと栄養吸収が良くなるだけでなく、頭もよくなり精神的に安定して落ち着きのあ  
る子になります。  
また乳歯に虫歯が多いと、永久歯の歯並びが悪くなってしまいます。

虫歯予防で一番効果のある方法は「砂糖をとらない事！」  
野生動物に虫歯はほぼ見られません、これが一番なんです。現代社会ではむずかしい  
ですね。  
では、おやつは時間を決めて短時間にしましょう。  
砂糖が口の中に入っている時間を短くすると、虫歯予防にとっても効果的です。  
30分以内で食べきって、食べたらしっかり歯をみがきましょう。

せっかく磨くなら、フッ素入りの歯磨き粉を使いましょう。  
歯科で売られている「チェック・アップ」等はフッ素の配合量も多く効果的です。

意外と虫歯をつくるのは、寝ぎわにポカリスエットを飲んで、そのまま寝てしまう。  
スポーツ飲料には大量の砂糖が入っているのです。  
部活動をしているお子さんも要注意です、水か麦茶にしましょう。

お子さんが虫歯になるのは、親御さんにかかっています。  
頑張ってください。