

まだ間に合うかも！初期の虫歯対策

虫歯になってしまったら、もう削って治療しかない…

実は違うんです！

まだ虫歯になりかけの段階のものであれば、おうちでのケアでも改善できます。

初期の虫歯とは…？

歯の表面はリンやカルシウムでできており、それが溶けてもろくなると穴があいてしまいます。これが虫歯です。

初期の虫歯とはその表面部分が溶けだして白っぽくなってしまいう脱灰と呼ばれる状態のことをいいます。

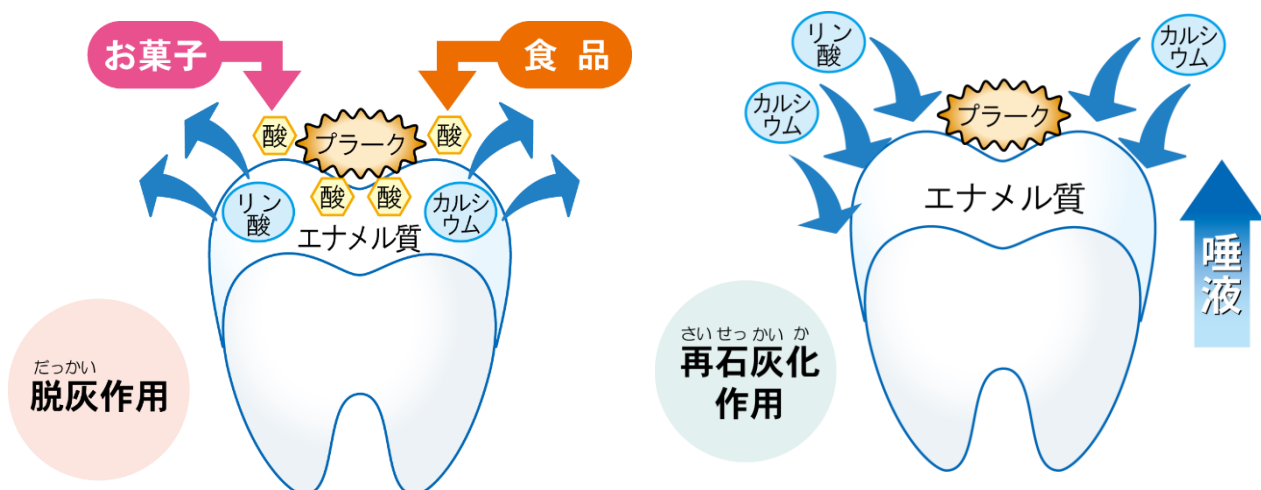
穴があいてしまうと削って埋める治療が必要となりますが、この初期虫歯の状態であれば再石灰化といってもとに戻すことができます。

では、どうしたらもとに戻るのでしょうか？

通常、プラーク（歯垢）の中にある虫歯菌が出す酸や、酸性の飲食物によって脱灰がおきます。それを再石灰化してくれているのが私たちの唾液です。

このバランスが崩れて脱灰が多くおきてしまうと虫歯になります。

一方、再石灰化の割合が大きいと修復されもとに戻りやすくなるんです。



何を使ったらいい？

MIペースト



豊富なミネラル（カルシウム、リン）が入っており、歯の再石灰化を促してくれます。また歯が欠けてしまうなどして、知覚過敏になっている方にもお勧めです。欠けているところも再石灰化することでしみる部分が覆われます。フッ素は再石灰化をより促進してくれるので、一緒に併用すると効果UP！

POs-CaF



こちらはカルシウムとフッ素配合のガムです！
 おいしいうえに虫歯も改善！
 ただ噛みすぎには注意！
 1日2粒を3回、20分を目安にすると効果あり！

新人が3人入りました！

右から 亀田さん、大石さん、
 小峯さんです。さらに病院が
 華やかになりました（^^）
 私も元気さでは負けない
 ようにしたいです！



今月はダイエットがなかなか続かない
 川島が担当しました(笑)