



2010. 12 月号

医療法人 さくらスマイル会
村橋歯科診療所 822-6348

むら

し歯科ニュース

www.murahashi.com

メール info@murahashi.com

5人に一人は、一日3回以上も歯磨きをしている日本人。

これほど歯磨きしているにもかかわらず、カリエスフリー(虫歯のない状態)は著しく少なく、5歳以上になるとわずかになります。単にブラッシングしているだけでは不十分で、**細菌が原因**の虫歯の発生を許してしまっているのです。

さて、この現状を打破し、カリエスフリー人口を増やすには何が必要でしょうか？

1. **積極的なフッ化物応用**・・・化学的な予防

病院での3か月ごとのフッ素塗布や

ご自宅でのフッ素入り歯磨きの使用、フッ素ジェルの塗布、フッ素洗口。



2. 一日一回**フロスの習慣化**・・・物理的な予防。

「乳歯がでて歯が隣あったらフロスを始める」

アメリカでは実際に2～3歳で歯の隙間のないお子さんには積極的にフロスを薦めています

「フロスが好き」「フロスは大切」だと前向きになれることが大切です

フロスってどう使うの？

長さは 40～50 くらい
指先から肘までが目安



フロスの両先端をとり中指2本
にくるりと巻く 10～15cm



親指と人差し指ではさむ
両指間のフロスが長すぎると
操作しにくい。



歯面に対してCカーブの形をとり
歯垢をこすり落とすように上下前後に
フロスを歯に沿わせてやさしく動かす



隣の歯の面も同様にフロッシング
フロスの部位を変え、清潔なところを
使いましょう。フロス後はよくうがい。

Mパタカラ

シルク愛用美容グッズ
テレビで紹介されました。

Mパタカラとは…摂食機能訓練で使う医療器具です。

唇の内側（表情筋に近い）にはめ、3分間口をつぐみ持続的に
負荷をかけるエクササイズで筋力を上げていきます。

Mパタカラの効果



- ◆ 小顔効果
- ◆ 口角リフトアップ効果
- ◆ 口呼吸改善効果
- ◆ いびき・睡眠時無呼吸症候群の改善効果
- ◆ 摂食嚥下・構音をスムーズにする効果



担当 洲

Mパタカラの使い方

唇の内側にくわえて、つむぐだけです。

1日3分、1日6回程度の使用で筋力がついてきます。



Mパタカラで心も体も顔もスッキリさわやか健康生活はじめてみませんか？

ぺんた*ぺんこ 物語り ④



メリークリスマス！！

ぺんたとぺんこの
ところにもサンタさんは
来てくれるかな??

ぺんたとぺんこはプレゼント
何を願ったのかな??