



つきやま歯科 院内新聞

〒811-1302 福岡県福岡市南区井尻5-25-6

受付時間 9:30~12:00 / 14:00~17:30

休日 木曜・日曜日

電話番号 092-582-5454



医療法人 雄之会
つきやま歯科医院
TSUKIYAMA DENTAL CLINIC

第1巻 第4号

発行日 2018年7月31日

奇数月発行

LINE UP

1. ごあいさつ
2. 歯と熱中症対策
3. フッ素について

<今月のおすすめ>

オラブリス洗口液



顆粒を溶かして自分で作る
フッ素洗口剤です。

ご家族で使用される方にも
おすすめです。

価格 ポンプ 432円(税込)
顆粒 216円(税込)

バトラーフ洗口液



自分で作る必要がなく
常温で保存できる
フッ素洗口剤です。

お家で手軽にできるため
忙しい方にもおすすめです

価格 1080円(税込)

1. ごあいさつ

梅雨が明けた途端、猛暑が続いていますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今年は例年以上に厳しい暑さになるようですので、こまめな水分補給を忘れずに、適切な食事、十分な睡眠をとって熱中症には気を付けましょう。

つきやま歯科院内新聞では、皆さんの口腔健康に役立つ情報を提供できるよう取り組んでまいります。今後も何卒よろしくお願い致します。

2. 歯と熱中症対策

ごあいさつでもお話ししました通り、今年の夏は記録的な猛暑になっており、熱中症にかかる危険性が非常に高いです。

熱中症対策の水分補給としてスポーツドリンクを選ぶ方も多いのではないのでしょうか。汗をかいて水分と塩分が減少している状態において、手早く水分と塩分を補給できるスポーツドリンクは大変効果的です。

しかし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれており、

1日中飲み続けて

いるとお口の中

に大量の糖分

が残ることになり、虫歯の原因となってしまう。

さらに、ス

ポーツドリンク

は酸性度が高い

ため、歯が溶けやすい飲み物になります。

大量に汗をかいたときの一時

的な回復や補給として、ス

ポーツドリンクはとても有効です。

飲んだ後に歯磨きをしたり水で

うがいをするなど、対策をして

みてください。

普段の水分補給は普通の水で

十分ともいわれています。時と

場合を考えて、上手に活用して

夏を乗り切りましょう！



3. フッ素について

つきやま歯科院内新聞を読んでいる皆さまの多くが、自宅やつきやま歯科でフッ素の活用をされていると思います。フッ素の効果や必要性について改めて復習してみましょう。

虫歯予防とフッ素

フッ素を利用することで、どのように虫歯を防ぐのでしょうか。フッ素には虫歯を防ぐための3つの効果があります。

1つ目の効果は歯質強化といえます。これは歯の質を強くして、酸に溶けにくい強い歯にしてくれます。

2つ目の効果は再石灰化の促進といい、歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促します。これによって虫歯の発生を防ぎ、初期の虫歯の予防になります。

3つ目の効果は細菌の酸産生抑制です。歯ブラシで落としきれなかったプラーク(歯垢)中に潜んでいるむし歯原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。



フッ素の利用方法

フッ素の利用方法はいくつかあります。

- ① フッ素入りの歯磨き粉の使用
- ② フッ素入りの洗口剤の使用
- ③ 歯科医院でのフッ素塗布

年齢や生活習慣に合わせ、組み合わせて利用するとより効果的です。フッ素を数回使用したからといって、虫歯を予防できるわけではありません。継続して使用することが一番大切です。

無理なく上手にフッ素を利用して、丈夫で虫歯のない歯を目指しましょう！