

## MIペーストで歯のミネラルパック

MIペーストは、牛乳由来のタンパク質の分解物であるCPPと、歯の構成成分であるリンとカルシウムが歯質に取り込まれやすい状態となっているACPとの複合体です。  
(牛乳アレルギーのある方は、使用できません。)

**効果は**、再石灰化促進(ミネラル供給)、脱灰抑制、細菌の産生した酸を中和する、知覚過敏の緩和等があります。

**オススメしたい方**としては、小児や虫歯になりやすい方、お口が乾きやすい方(口呼吸や高齢者、お酒を多量に摂取する方)、矯正治療後やホワイトニング中の方等です。

### 使用方法

ブラッシング(この際、フッ化物入りのペーストを使用すると、より効果的です。)  
歯ブラシや綿棒でMIペーストを歯面に塗布する。  
(歯ブラシに1cm程度)  
3分放置(唾液も吐き出しません。)  
30分間は、飲食を控える(唾液は、吐き出しても大丈夫です。)

**寝る前**に行うとより効果的で、味も**5種類**から選べます。  
歯科での定期検診、お家でのホームケアをして、虫歯予防をしていきましょう。

興味がある方は、スタッフまでご相談下さい。

ときわプロケア歯科クリニック  
歯科衛生士 大谷 理恵



# 歯っぴー通信

ときわプロケア  
歯科クリニック  
院内新聞  
第11号  
2012・1

みなさんは「酸蝕歯」という言葉を聞いたことがありますか?

生活習慣病の一つととらえられています。酸性度の強い飲み物などを摂取することにより**エナメル質が薄くなった状態**をいいます。

進行すると**知覚過敏**や**虫歯**のような痛みを引き起こします。

## 『酸蝕歯テスト』

### あなたの「歯」について

- |    |  |      |       |
|----|--|------|-------|
| Q1 | 最近、歯が黄ばんできているように感じることはありますか?             | はい 点 | いいえ0点 |
| Q2 | 歯の表面がツルツルに磨かれたような質感はありますか?               | はい 点 | いいえ0点 |
| Q3 | 歯の先端が透けて見えたり、ヤスリで削ったようにザラザラとした質感はありませんか? | はい 点 | いいえ0点 |
| Q4 | 熱いものや冷たいものを飲んだとき、歯がしみませんか?               | はい 点 | いいえ0点 |



### あなたの「生活スタイル」について

- |    |                       |      |       |
|----|-----------------------|------|-------|
| Q5 | 力強くブラッシングしていると思いますか?  | はい 点 | いいえ0点 |
| Q6 | 食生活にフルーツを多く取り入れていますか? | はい 点 | いいえ0点 |
| Q7 | 定期的にワインを楽しんでいますか?     | はい 点 | いいえ0点 |

結果は次のページへ

## 医療法人社団 博和会 ときわプロケア 歯科クリニック

**診療科目** 一般歯科 予防歯科 審美歯科  
口腔外科 インプラント

**診療時間** 平日 9:30~19:00  
土曜日 9:30~13:00

**休診日** 日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目1-6

TEL 011-591-1044





## 酸蝕歯テストの結果 ？あなたの合計点は？

### 1点～2点・・・酸蝕歯リスク「小」

現在は酸蝕歯リスクが低くても、その原因と兆候を知っておくことで、将来酸蝕歯を効果的に予防できます。

### 3点～5点・・・酸蝕歯リスク「中」

酸蝕歯リスクがややあります。

### 6点～7点・・・酸蝕歯リスク「大」

酸蝕歯リスクが多くあります。



デリック歯科 歯科衛生士 上川 唯

## レンジでチン！お雑煮簡単アレンジ

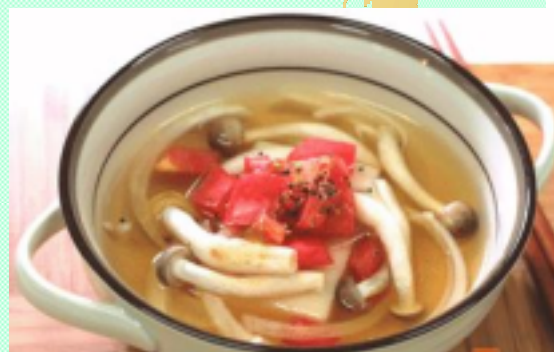
お正月の定番であるお雑煮！  
餅の効能は**身体を頑強**にし、**寿命を延長**する最良の食材  
だそうです！

まだお餅が余っているご家庭も多いのではないのでしょうか？  
今回はレンジで簡単に作れるお雑煮をご紹介します！

### 洋風お雑煮

#### ～材料～ 分量（1人分）

餅	1切れ
コンソメ顆粒タイプ	小さじ1
水	カップ1/2
トマト	適量
玉ねぎ	適量
しめじ	適量
ブラックペッパー	適量



#### ～作り方～

- (1) トマトは角切りにし、玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- (2) 器に餅、「コンソメ」、水を入れ、(1)のトマト・玉ねぎ・しめじをのせる。
- (3) ラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分30秒ほど加熱し、お好みでブラックペッパーをふる。

工夫することでおいしく召し上がれます  
是非お試しください！

さわの歯科 受付 高野 里子

## 虫歯はうつる！？

皆さんは、ご自身や皆さんのお子さんが幼かった頃に虫歯にかかった原因はなんだと思いますか。  
甘いものの食べすぎ？歯みがき不足？答えはNOです。



根本的な虫歯の原因は「**感染**」なのです。つまり、あなたやあなたのお子さんは誰かから虫歯菌をうつされたせいで虫歯になったのです。



もともと赤ちゃんには虫歯の原因となる**ミュータンス菌**が全く存在していません。ではいったいどこから感染したのでしょうか？

1994年にスウェーデンで、母親の口腔内の衛生状態を衛生士が保つことによって、赤ちゃんの虫歯を減らすという実験が行われました。結果は7歳になって虫歯菌を保有していた子供の数は、実験グループの子供が何もしなかったグループの**半分**だったということでした。実は子どもの虫歯は**お母さんが一番の感染源**だったことが分かったのです。

大人の口に触れたスプーンを赤ちゃんに使ったり、赤ちゃんの汚れた指をなめてきれいにするなどの行為は避けることが望ましいです。しかし、だからと言って悪い菌をうつさないために、触らない・近寄らないではさびしいですね。**スキンシップは虫歯予防以上に大切**です。

そこで重要なのは、お母さんを含めまわりの大人が**健康的で虫歯菌の少ないお口**の状態にいる事ではないかと思えます。われわれ博和会のスタッフは、お子さんの歯を守るためにも、お父さん・お母さんの**予防のための定期来院**を心よりお待ちしております。

ときわプロケア歯科クリニック 院長 森 公寿

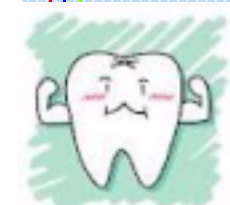


## 歯周病と全身疾患のつながり

歯周病は**細菌の感染症**です。人類史上最も多い感染症としてギネスブックにもものっている病気です。近年、歯周病と全身疾患の密接な関係が明らかにされてきました。

歯周病菌は**お口の中から体内に侵入**することで様々な病気を引き起こします。お口の中をキレイにし歯周病を治療、予防することは全身疾患の予防にもつながります。

また義歯をお使いのかたは**義歯をきれいに保つ**ことも全身の健康のためには大切なことなのです。



ときわプロケア歯科クリニック 歯科衛生士 高橋 恵里子