

2016年11月号 No. 166

こんにちは！！今月は大田が11月号をお届けします！  
落ち葉が風に舞い、朝夕の寒気が身にしみる季節となりました。さて、**11月8日は『いい歯の日』**です！お口は健康の入り口です。子どもの歯を守り、大人は、虫歯や歯周病にならない為に、日ごろのセルフケアとプロのケア（**定期健診**）が大切です！ 気になることがあればご予約を♪

虫歯、歯周病の予防には、毎日のプラークコントロールが大切です！「日本人の成人の約8割が歯周病になっている」というデータがあります。

きれいな歯を保つために

- ・菌は夜間に増えるので、睡眠前、1日1回はしっかりと歯磨きをしましょう。
- ・歯石は、自分では取り除くことができないので定期的に歯科医院で取ってもらいましょう。
- ・**クリーニング**・・・歯の表面の汚れ(茶渋やヤニ)の除去定期健診で行います。
- ・**ホワイトニング**・・・脱色により歯を白く、ツルツルに！  
3回くらいの施術が目安です。（1回7000円＋税）

11月10日・17日・24日（木）は休診です。（24日（木）は院内セミナーのため休診です）  
よろしくお願いいたします。

11月8日は、『いい歯の日』です！

かかりつけ歯科医がいると安心！

お口の中のことは、いつでも当院にご相談ください♪  
家族の誰かが虫歯菌を持っていると、子どもに移ります

乳歯は生え変わるからと虫歯を放っておいてはいけません。虫歯になったままにしておくと、永久歯が虫歯になりやすかったり、歯並びに影響してきます。乳歯だからと思わずしっかり定期健診をしましょう！

同じスプーンで食べたり、飲み物を回し飲みしたりすることで、唾液を通してお口の中の環境が家族に移ってしまいます。もし、パパやママのお口の中に虫歯菌がいたら、いくら子どもの虫歯を予防しても虫歯になることがあります。

フッ素の効果って？！

フッ素は、歯の表面を強いエナメル質に変化させる効果があります。乳歯は特に虫歯菌に弱いので、フッ素を塗って歯を強くします。

フッ素を塗った後「**飲食を30分控えてください。**」と言われるのは、フッ素を歯に浸透させるための大切な時間です。守るようにしましょうね！



医療法人SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP : <http://www.maki-dental.jp>

Mail : [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>