

2020年2月号 No.201

今月のテーマ

ライフステージに沿った口腔ケア ～ワンポイントアドバイス～

◆ 乳幼児期



歯が完全に硬くなるには生えてから3年かかります。その期間は特にむし歯になりやすい時期となり、むし歯の予防が大切です。

(8月号参照)

以下の点に気を付けてみましょう。

● 歯磨きの習慣化

はやいうちから歯を磨く習慣をつけましょう。毛先のやわらかい子供用のブラシやガーゼで歯の周りを拭き取ってあげましょう。

● 仕上げ磨き

最後は保護者の方の出番です。

● 定期受診

むし歯予防の「フッ素」を塗ってもらいましょう。まるでコンクリートの硬化促進剤のように、むし歯になりにくい強い歯をつくれます。

こんにちは。歯科医師の米田です。今月は、ライフステージに沿ったお口のケアの注意点について書かせていただきました。寒い日が続きますが、体調を崩されませんようご自愛ください。

2月の休診日は、6日(木)、20日(木)

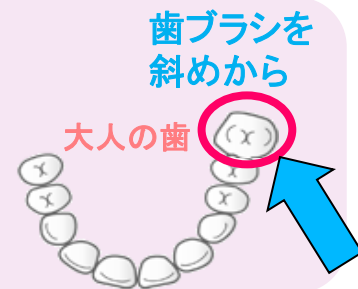
午前診療が13日(木)、27日(木)です。

よろしくお願ひ致します



◆ 学童期

- 大人の歯(永久歯)が生えてきて歯の高さが一時的に不揃いになります。そのような歯には、図のように斜めから歯ブラシを当てましょう。
- フッ素も忘れずに。



◆ 成人期

歯周病の成立期です。図のように一本一本丁寧に歯茎をマッサージするように磨きましょう。



◆ 壮年期～高齢期

少しずつ歯を失う人が増える時期です。歯周病や、根のむし歯ができやすくなります。歯茎の際や歯と歯の間に気を付けて磨きましょう。歯間ブラシも使いましょう。



◆ 高齢期(歯を失った場合)

歯を失っているケースが多くなります。仮に歯が無くなったとしても、入れ歯で「噛む」ことや、口の中を清潔に保つことは体の健康のためにも重要です。入れ歯や口を清潔に保ちましょう。

参考・引用:「8020財団HP」<https://www.8020zaidan.or.jp/index.html>



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

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

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