

『むし歯予防デー 特別号』

みなさん、こんにちは

いよいよとうとう梅雨が始まりますね。ジトジト・ジメジメ・ジメジメ、イヤですね。

そして、6月4日は『むし歯予防デー』！

痛くなる前にお口の中が今どういう状態なのか？

歯科医院で早めにチェックをされると良いですよ。

またこの時期は 歯ぐき のトラブルも起きやすいようです。少しでも「おかしいなあ」と感じたら、早めの受診をオススメします。

《お子さんのむし歯予防》

子供の「むし歯」の特徴

一本が「むし歯」になると早くに広がりやすい。

大人の歯（＝永久歯）に比べると乳歯は小さいので早く神経に達しやすい。

一方、大人に比べると歯の神経は鈍いため、重症になるまで本人には分からない。

また、知らず知らずのうちに 痛み をさけて、反対側で食べたりすることもあり、なかなか大人に言わない。

歯は生え始めて2～3年が一番質が弱いので、「むし歯」になりやすい。

「むし歯」の予防には

キッズルームです ↓

基本正しい食事

甘いものは時間を決めて（糖分は1日15～20gまで）

そして、偏食をなくし、よく噛んで食べましょう。

食後は「ハミガキ」の習慣をつけましょう。

小さいお子さんは、大人の“仕上げ磨き”が必要です。

すみずみまでキレイにしてあげましょう。

定期検診をされると良いですよ。

「治療」ではなく「予防」のために、歯科医院を上手に利用しましょう。

*フッ素塗布：歯の質を強化します。

*シーラント：汚れのたまりやすい おく歯 のみぞを詰めものでシール（ふさいで）して、汚れをブロック！



「むし歯」のない健康なお口で、梅雨を元気に乗り切りましょう！！

今月は特別号になりましたので、「おすすめレシピ」「今月の詩」はお休みしました。

楽しみにしていた方ごめんなさい。

ホームページできました。ご覧ください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒242-0006 神奈川県大和市南林間1-6-11 小田急マルシェ南林間2F

西口から駅への階段途中 入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ 小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）

TEL：046-278-2525 <http://www.marguerite-dental.com/>