

★あまり与えない方がよいおやつ例  
 食べるのに時間がかかり口の中に残りやすいお菓子は注意が必要です。

むし歯誘発度順	おやつ例
A	チューイングガム、キャラメル、棒付きキャンディー、グミ、キャラメルナッツ入りチョコレート菓子、のど飴やビタミンC入りキャンディー、ビニールに入ったアイス
B	ミルクチョコレート、チョコレートコーティングのスティック菓子、ラムネ、ナッツ入りチョコレート菓子、チョコレート入りモナカ風アイス、ウエハース（Ca入り）、レーズン入りクッキー、あんぱん、ホットケーキ、ドーナツ、みたらし団子、羊羹、ざらめ付き煎餅、バナナチップス
C	清涼飲料水りんごジュース、にんじん100%ジュース、乳酸菌飲料、イオン飲料、コーラ、炭酸飲料（レモン味） <small>※酸性の飲料は①1日に何本も飲まないこと②就寝前に飲まないこと③哺乳瓶に入れて飲まないこと</small>

★オススメのおやつ例  
 天然素材の自然な甘味を活かした食品。  
 また、「歯に信頼」マークのついたものや特定保健用食品。

おやつ例
小梅、おしゃぶり昆布、チーズ入りかまぼこ、カシューナッツ、さきいか、チーズ、牛乳やお茶、シュガーレスキャンディー、シュガーレスチョコレート、キシリトールガム



第2回だよ！

ブーケちゃん

## 第2回 さめじま先生 教えて！

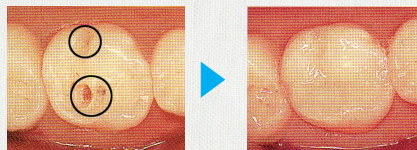
歯の健康について大切なことをさめじま先生が分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のこと、みんなしっかり考えよう!!  
※プロケード偶数月号掲載。

### M1治療について

むし歯の治療では、悪い部分を削って詰め物や被せ物をするのがほとんどだと思います。今日は、そのことについて少しお話ししたいと思います。

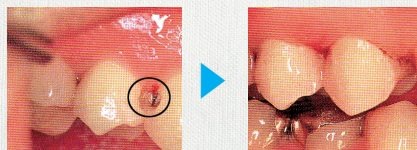
最近の歯科治療では『ミニマム・インターベンション（M1治療）』という手法があります。このちよっと聞き慣れない言葉の意味は、削る量を出る限り最小限に抑え、現在の歯をなるべく多く保存していくという手法です。もちろん、進み過ぎた

### MI治療 被せる必要がない事例



Before

After



Before

After



歯のことについて分からないことがあったら、ブーケがさめじま先生に聞いてくるよ！コラムの感想もお待ちしております～す！

むし歯やお口の中の状況などによって、必ずしもこの手法が行えるわけではありません。特に若い方の場合には将来的に治療の選択肢を残すためにも治療を受ける際の選択は重要になってきます。

必要以上に歯を大きく削り、金属の被せ物をしてしまったりすると、将来的な治療の選択肢を狭めるだけでなく、被せ物の内部で元の歯がボロボロに。表面上は全く見えないばかりか、金属床の被せ物の場合レントゲンでも内部が写らず、気づいた

時には元の歯を抜くしか方法がないほど悪化してしまっている例も少なくありません。

そうならないために、出来る限り自分の歯を残した状態で治療をすることがベストであると位置づけられています。すぐに被せましょうという歯医者は要注意です！

被せ物を提案された場合、その方法以外に選択肢がないのか、本当にそれが最善策なのか、しっかりと説明を受けて、納得をした上で治療を受けることが大切だと思います。

戸塚区歯科医師会に加入している歯科医は、M1治療についてはもちろんこと、その他の最新治療についても日々研鑽を重ねておられる方ばかりです。安心して気軽にご相談ください。

毎日のむし歯予防はもちろんのことですが、もしむし歯になっても早ければ、なるべく早く行きつけの歯医者さんに行くと、出来るだけ自分の歯を残した状態での治療をしてもらうようにしてください。大切な自分の歯、出来るだけ永久にお付き合いして下さる。

### 歯医者さんってデブユーって？

当院では『母子の虫歯予防教室』を開催しておりますがこの教室では6歳臼歯が生え始める年齢までのお子さんに対して、何に注意したら良いか、より合理的なケアとはどういうものなのかをお話しする会です。今回は、その内容を少し抜粋してお話します。

小さいお子さんがむし歯になってもその責任があります。生まれたばかりの赤ちゃんは、むし歯の原因であるミュータンス菌を保有していません。

それなのになぜむし歯になってしまうのか。それは保育者のミュータンス菌が、食べ物や口移しやスプーンなどの食器經由で感染することが最大の原因とされています。また、感染後にきちんとハミガキをしていなかったり、おやつの与え方などでミュータンス菌の繁殖を助けてしまっていることもあげられます。

乳歯が生えたときからハミガキをする習慣は必要です。1歳

未満であれば、ガゼでぬぐう程度でもかまいませんが、徐々にハミガキに慣れさせることが重要です。ハミガキを嫌がるお子さんも多いと思いますが、泣きながらでも強引に磨いてあげて親が子供のハミガキを怠ると、結局はむし歯になり、痛がる子供を無理やり歯医者さんに連れて行くはめに。子供にとっては最悪の歯医者さんデビューとなってしまいます。

3歳以下の子供に対しての『削る』という処置は、安全性のことと考えると極力しないに越したことはありません。そのためにも、2歳過ぎたらまずは検診から歯医者さんデビューを。できれば、フッ素などの予防処置からのスタートが望ましいです。痛くなければほとんどのお子さんは治療に協力的です。お子さんの将来のことを考えて、歯医者嫌いのトラウマを作らないためにも、早めの歯医者さんデビューも子育ての大切な1ページなんです。

歯科さめじま 院長 鮫島佳子

住所：戸塚区品濃町 563  
 ネオポリストキワV2F  
 東戸塚駅徒歩10分  
 駐車場あり  
 診療時間：9:30～18:30（昼休憩なし）  
 土曜は17:30まで  
 休日：日曜、祝日  
 HP：http://samejimahdc.jp



歯科さめじま ☎ 045-823-4181

さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。