

[第35回] 歯医者さん

# 春のスペシャル 歯科の新

## 子どもの歯の 矯正を始める タイミングは?

まずは小学校1年生で見せるのがベストです。特になるべく抜歯をせずに整えたいという場合は、生え揃ってしまっただけでは、難しい場合もあるので、永久歯が生える前に検査した方がいいです。子どもは頬杖や、偏った姿勢をとりがちです。そういった習癖も気にあげましょう。

## 口臭予防の対処で ミント系は逆効果の 場合も?

口臭の原因の一つにドライマウスがあります。ドライマウスとは、唾液の分泌が少ないことで、口の中が乾燥し細菌が増えてしまい、口臭がきつくなります。つついっそこでミント系の口臭剤を食べてしまうと、食べているときは爽やかでも、その後口の中が冷え、唾液の分泌が減ってしまいます。ガムは唾液が多く出るのでOKです。(キシリトールガムなど)

ミントガム好き  
な人必見!

## 第一印象が劇的に 上がる三大要素

- ①美しい髪 ②臭い(口臭・体臭)
- ③コミュニケーションポイントを抑える  
(見た目55%・話し方38%・話す内容7%)

\*③について  
とにかく第一印象は見た目です。きれいで清潔なヘアスタイル、口角が上がって白い歯、表情と身振り手振り、これらを意識しましょう。また、話し下手でも、まずは礼儀作法や身だしなみを整えることで、印象は変わります。これらの重要なポイントを押さえて、新生活スタートを頑張りましょう!

今回は新生活へ向けて、様  
普段気をつけているようで足りない

## 高齢者は口腔ケアで 肺炎のリスクを減らす!

高齢者の死因で高い割合を占めているのが、誤嚥性肺炎です。特に70歳以上の要介護の高齢者ではほとんどが当てはまります。これは口腔内の食べ物の残渣や菌が原因となっており、口腔ケアをすることでリスクを減らすことができます。また見逃しがちなのが、入れ歯の手入れです。洗浄剤につけるだけでは取れない汚れもあるので、歯と同じくしっかりと手入れすることが大切です。お手入れの悪い入れ歯はカビの温床になります。

が教える正しい知識!

# ヤル講習! 常識6選!

々な歯科の新常識や、  
ことなどについて教えてもらいます!

## 「毎食後3分以内に3分間、 1日3回歯を磨こう」は間違い?

通称「333運動」ですが、実は最近間違いが指摘されています。それは、「毎食後3分」という部分。食後の歯は歯のエナメル質が溶けやすい酸性になっており、唾液によって中性となります。酸性のうちに歯を磨くと、逆に歯を傷つけてしまう場合があるので、中性になる1時間前後くらいがちょうどいいタイミングです。また、食後すぐにぶくぶくがいをすることで、早く中性に戻すことができます。

## 朝起きてすぐの歯磨きで インフルエンザ 予防?

朝一番の歯磨きは、インフルエンザや風邪の予防になることがわかっています。寝ている間は唾液の分泌が減り、口の中の雑菌が繁殖しやすくなります。朝起きてすぐ歯磨きをすることで、繁殖した雑菌を体内に取り込まずに済みます。時間がなくてできないときは、ぶくぶく+がらがらうがいでだけでも効果的です。同じ理由で、夜寝る前はしっかり歯磨きをして、唾液の分泌が少なくなる睡眠時に備えることも大事です。

教えて!

# さめじま先生

Stylistic Dental Care

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



教えてくれた先生

歯科さめじま  
鮫島佳子 院長

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。地元に着密した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

### 歯科さめじま

☎045-823-4181

① 戸塚区品濃町563  
ネオポリストキョウV2F  
東戸塚駅徒歩8分  
駐車場あり

② 9:30~18:30(昼休無)  
土曜は17:00迄  
③ 日曜、祝日



【MAP 東 D-1】

※HPも是非ご覧下さい。  
<http://samejimadhc.jp>

### TOPIC!

#### CAD CAM冠で 白い歯が保険適用に!

これまでの保険適用は金属冠だったが、新たに小臼歯(4番5番)に対して白い冠(レジンブロック)が保険適用となりました。白い歯や、人体との親和性を考えてセラミックを選択しようと思っても、自費になってしまい高額のため、なかなかできなかったという方も、比較的安価に選ぶことができます。