



<p>SDC デンタル ニュース</p>		<p>第2号  2009. 5月号</p>
------------------------------	---	-------------------------------

こんにちは、すすき歯科医院、院長の鈴木です。

風薫るさわやかな5月。今年のゴールデンウィークは、カレンダー通りのお休みでもかなりの大型連休ですね。気候が良いと気分もウキウキ、お出かけしたくなりますが、何か楽しいご予定はありますか？歯の調子が悪いと、楽しい気分も台なしです。お出かけの前にぜひ定期検診を。また、5月の第2日曜（10日）は「母の日」です。家族のことを優先して、自分のことは後回しの多忙なお母さんへ、日頃の感謝の気持ちをこめて、定期歯科検診をすすめてみてはいかがでしょうか？ご自分の身体も大事にしてくださいね、お母さん！

すすき歯科医院からのお知らせ



5月3日（日）～5月6日（水）は  
休診とさせていただきます。



## すすき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
電 話 0270-70-6480  
FAX 0270-70-6481  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、  
歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

ゴールデンウィークの診療予定	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
	土	日	月	火	水	木	金
	○	休	○	○	休	○	○
	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
	土	日	月	火	水	木	金
○	休	休	休	休	○	○	

# 初期虫歯

春は、学校で歯科検診が行われる季節ですね。子供の頃、「C1」とか「C2」とチェックされませんでしたか？これは虫歯の進行を表す用語で、Cは虫歯を意味する「カリエス (Caries)」のことです。虫歯の進行段階はCOからC4までの5段階あります。

## ★初期虫歯とは？

学校の歯科検診では、「CO (シーオー)」と診断されることが多いのが初期虫歯です。Oは数字のゼロではなく、英語の「オブザベーション (Observation 観察)」のオー。「要観察歯」のことで、初期虫歯・虫歯になりそうな歯・穴があく一歩手前の歯などとも言われます。

## ★どんな状態？

痛み等の自覚症状がなく、見た目も健康な歯とほとんど変わらないため、見逃しやすいのが特徴です。よく見るとエナメル質が白濁していたり、歯の断面をX線写真で見ると、表面は健康な部分と同じように白く写るのに、歯の内部はミネラルが溶け出していて密度が低く、暗く写ります。

## ★治療は？

「要観察歯」というだけに、歯科ではすぐに治療せずに様子を見ますが、この早い段階でのケアがとても重要です。穴があいてしまうと元に戻ることがないので歯科での治療が必要ですが、初期虫歯の段階ならば、毎日のセルフケアで歯を修復し、健康な状態に戻せる可能性があります。

## ★有効な手段は？

初期虫歯を修復するには、虫歯菌の作る酸で溶けた歯の表面に、唾液中のカルシウムが付着して修復する「再石灰化」が重要です。再石灰化促進のためにはフッ素が有効です。フッ素は再石灰化を促進させる作用の他にも、虫歯菌が出す酵素の働きを邪魔して酸を作りにくくさせたり、酸に強い丈夫な歯にしたりする効果があります。

## ★効果的なフッ素活用法

お子様の初期虫歯の修復や虫歯予防のためには、歯科で定期的に高濃度のフッ素を塗布したり、歯にシーラントをしてもらうことが有効です。自分で歯磨きができる年齢になれば、フッ素入り歯磨きを毎日のケアに取り入れます。「低濃度を・毎日・家庭で」がポイントです。歯磨きも歯ブラシもたくさん種類がありますので、歯科医院で適したものを相談してください。フッ素を歯に効率良く取り込ませるには、

- ①歯ブラシに半分以上（1g以上）歯磨き粉をつけ
- ②初期虫歯の部分や虫歯になりやすい部分から（磨き始めは濃度が高い）
- ③歯の溝や歯と歯のすき間などにも毛先が入るように
- ④2分間ブラッシング
- ⑤すすぎ回数は少なめに（すすぎすぎると溶け出してしまいます。）
- ⑥外出先や、学校・職場の昼休みにも、ささっと磨けば効果があります。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

