

Teeth

吉井歯科医院

小田原市栄町2-15-16

TEL:0465-24-8841

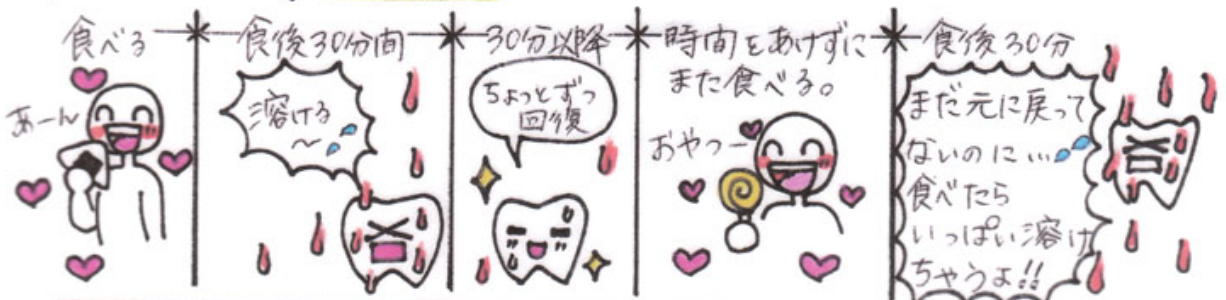
★院長よりひとこと★ おかげさまで好評でした。院内新聞「Teeth」の創刊号。今回はその第2号です。以外と知られていない食事のとりかた、虫歯予防についてのお話です。

虫歯にならないためには

虫歯にならないために皆さんにしてほしいことが2つあります。それは①食後の歯みがき ②規則正しい食生活をする。の2つ。ではなぜこれが必要なのか、図をまじえてご説明します。

その前に豆知識

食後30分間は実は歯が溶けているんです。でも溶けっぱなしではなくて、ゆっくり時間をかけて元に戻ってるんです。でも食生活が乱れていると... ↓下図参照



このように時間をあけずに間食するのをくりかえすと、溶けた分が多くなり...



虫歯予防に大切なこと、おわかりいただけましたか？
規則正しい食生活（間食を減らす）ことと、食後の歯みがきで虫歯のないピカピカの歯を目指しましょう!!

★副院長のつぶやき★

うふとお口がさみしい時は、キシトールのタブレットやガムがおすすです。夏風邪はたちが悪いのでおなさん注意して下さいね!

★スタッフからのメッセージ★

主に診療室にいます田中です。暑い日がまだまだ続いているので、ジュースやアイスがほしくなりますね。その後にはしっかり歯みがきしましょう!



次回テーマ♡

神経をとるとどういふこと??

