

今月から「サマータイム」スタート!

裏面:ここがポイント!おとなに効く虫歯対策。

## 梅雨のカビ対策

6月のじめじめした季節は、本当に嫌になりますね。高温多湿のこの時期、気をつけたいのがカビ!! 雨が降って、部屋に湿気がこもりやすくカビが発生しやすいこの季節。防カビ対策をしてさわやかな気分で、梅雨の季節を乗り切りましょう。

カビにはカビ毒と言われる毒性があり、人間の体内に入ると病気になってしまうことがあります。カビの種類は約8万種類あると言われ、多数を占めている3大カビは、黒カビ・ススカビ・アオカビです。中でも黒カビは50%を占めています。黒い小さな点(直径1mm)くらいのカビで、なんと30億のカビがいる状態とされています。

家の中には、目に見えないカビの胞子がどの部屋にも存在します。カビの胞子は人間が活動を停止する夜中は床に落ちています。人間が活動する前の朝一番に床掃除をするだけでもカビの原因となるカビ胞子を効率良く除去することができます。**朝一番、アルコールで床拭きするのがおススメです!**

「気持ち悪い」とか「きたない」というイメージのあるカビですが、体やお口の中にもカビは存在します。予防としては、疲労やストレスを避け、健康を保ち、抵抗力を弱めないようにすること、歯みがき・うがいで、口の中の清掃をすること。

**特に、入れ歯は清潔にし、寝るときは外しましょう。**

### たったこれだけ!カビ対策 ~部屋干し編~

雨の日の部屋干しです。カビ臭い嫌な臭いは、カビが呼吸時に出す成分です。そんな嫌な臭いにも消臭効果と除湿効果が高い**重曹**が効果的!部屋の中に重曹をおいておくだけでもOK!重曹は湿気を含むと固まってくるので、使い終わったら、洗剤と混ぜて再利用できます。



### 丸尾歯科からのお知らせ

#### 《6月の予定》

- 22日(日) … 床矯正セミナー in大阪 / 院長
- 23日(月) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名
- 25日(水) … 岡本コンサル / 院長、庄司

### 6月4日は『むし歯予防デー』

自分の歯で美味しく食べるためには、毎日の心がけが大切です。しっかり噛んで食べ、食べたら必ず歯をみがくことが、むし歯を予防してからだの健康につながります。健康に過ごせる良い習慣を身につけましょう。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ [松山市 丸尾歯科](#) [検索](#)



〒790-0951 松山市天山3丁目9-31

TEL 089-931-5551

FAX 089-931-5552

e-mail info@maruo-dentalclinic.jp

#### 診療科目

- ・インプラント ・床矯正 ・歯根破折の治療
- ・ホワイトニング ・口臭治療 ・いびき治療
- ・一般歯科 ・小児歯科 ・予防歯科

#### 6月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ 診療日 ■ 休診日

診療時間: 午前 8:00~13:00  
午後 14:00~17:30  
※水曜は14:30~

**サマータイム  
期間中!**

休診日: 木曜、日・祝日  
※祝日のある週の木曜は診療



# ここがポイント!! おとなに効く!むし歯対策。

子どもの頃に予防指導を受けて以来、ずっと同じやり方でケアを続けていませんか?

でも、子どもとおとなでは予防のポイントがまるで違うんです。今日からあなたのむし歯予防をおとな向けにリセットしませんか?子どもの頃とはできる場所も理由も違います!



## ■ おとなのむし歯の特徴は?

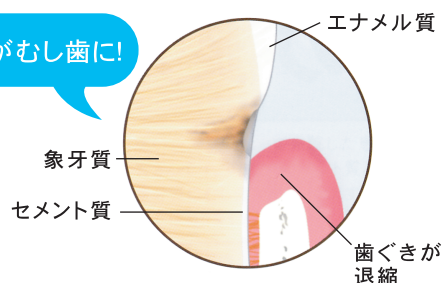
歯周病になって歯ぐきが退縮したり、詰めたり、かぶせた治療の痕があったり、長年使っている歯の痛みのためにエナメル質が守られていない箇所が多いのがおとなの歯の特徴です。エナメル質の内側にある象牙質はやわらかく酸に弱いため、おとなのお口はむし歯になりやすいのです。

### ウィークポイント①

#### 歯の根元のむし歯

日本ではおとなの85%になんらかの歯周病の症状があるといわれています。歯周病のために歯ぐきが退縮すると、やわらかくて、酸に弱いセメント質や象牙質がむき出しになってしまいます。

歯の根元がむし歯に!

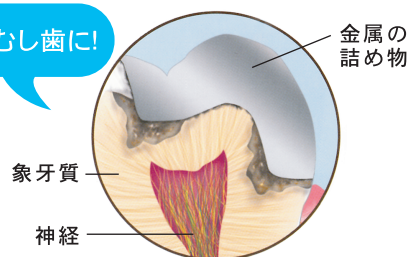


### ウィークポイント②

#### 詰め物やかぶせ物の周り(二次う蝕)

以前、むし歯の治療をしてエナメル質を失った歯は、詰め物やかぶせ物をしてあっても、そのすき間から酸が入り、むし歯になりやすいもの。お口の中の環境改善と経過観察が大切です。

詰め物の下がむし歯に!

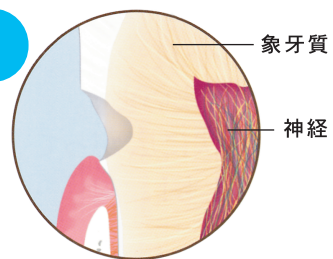


### ウィークポイント③

#### 楔状欠損、磨耗、咬耗

年齢を重ねると歯は欠けたり、すり減ったりしてきます。咬む力が強かったり、歯ぎしりのある方の歯の痛みはことに激しく、象牙質がむき出しになるとむし歯になりやすくなってしまいます。

楔状に減っている!



## ■ おとなの歯にもっとフッ素を!

残っている歯をこれ以上むし歯にしないようにと、日々の歯みがきを頑張っていると思います。でも、歯みがきだけでむし歯予防ができるのは10%くらいのもので、そこでさらにむし歯予防をするために、皆さんすでにご存知のフッ素を使ってみましょう。フッ素の効果を引き出すポイントはできるだけ長い時間、フッ素をお口の中にとどめることなのです。なので歯みがきの後にフッ素入りジェルを習慣化するといいですね。ただし、フッ素を効果的に使ってもむし歯予防ができるのは30%くらいなので、治療した所、残っている歯に新たな問題が起きていないか、定期的に歯科医院でチェックを受け、早期発見・早期治療をしていきましょう。

☆「フッ素と歯みがきで40%しか予防できないの?」と思われた方、残り60%の方法は丸尾歯科スタッフにお尋ね下さい。



歯科専売のフッ素入りジェル