

虫歯の予防



虫歯の予防とは、虫歯の原因となるお口の状態や習慣を改善することです！

「歯と唾液の質、原因菌、糖質、時間」について改善できる部分を探し
まず**1つでも習慣を変えていく**ところから始まります。

歯と唾液の質

フッ素は、溶けた歯の表面を元の状態に戻す作用を促し、歯を強くします。
ぜひ、お家の歯磨き粉などは**フッ素入りのもの**を使ってみてください。
唾液の量が少ない場合は、**唾液腺マッサージ**などでしっかり唾液を出しましょう！

原因菌

原因菌のエサとなる**歯垢の除去**、つまり**歯磨きが重要**です！
正しい歯磨きで原因菌が増えないようにしましょう。



糖質

歯垢の元となる糖質ですが、全く摂らないという訳にはいきません。
間食を減らす、糖質が多い飲料を控えるなど、**食生活を見直すことが重要**です。

時間

食後30分をめぐりに歯磨きをして、お口の中が酸性になる時間を減らしましょう。
また、**間食のダラダラ食べは非常に危険**です！
間食は時間と量を決め、食べ終わったら、うがいや歯磨きなどで
お口の状態をリセットしましょう！



虫歯の原因はさまざまですが、いちばん大切なのは
自分自身の生活を見直してみることです！
「虫歯ができては穴を埋める」という**治療の繰り返し**ではなく
これからは「**虫歯を予防**」してみませんか？

皆様のご来院をお待ちしております♪



本年より院内のみの配布とさせて頂いております。

2023年1月～3月

ハッピー デンタルニュース

いきいき わくわく にっこり 藤生歯科センター

通院困難な方
訪問診療のご相談承ります！
お気軽にどうぞ♪

時間お約束制
☎ 0827-31-6318

Facebook・ホームページ
シェア・いいね・コメント
お待ちしております♪



院長 協田 雅人よりご挨拶

明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い申し上げます。
社会もコロナ禍から普段の生活に戻りつつあるようです。
感染予防対策と身体のアンチエイジングのためにも
定期予防処置を受けてください。
皆様のご来院をお待ちしております。

院長 協田 雅人



おしらせ

当院では
**歯科衛生士・受付(2名)を
募集しております。**
常勤、非常勤、勤務時間も
相談に応じます。
どうぞ、ご紹介ください。

診療時間変更のお知らせ

2020年1月より、診療時間を
変更しております。

午前 8:50～12:20 受付終了時間 11:50
(診療終了時間 12:20)
午後 13:50～17:30 受付終了時間 17:00
(診療終了時間 17:30)

毎月第2、第4土曜日は休診と
させていただきます。