

加藤新聞

八号

フッ素について

最近加藤歯科でもフッ素の取り扱いを始めました。フッ素といえば小学生の頃などを思い出す方もいらっしゃると思います。一般にフッ素はむし歯予防ができると言われています。今回はフッ素についてのちょっと詳しいお話です。

フッ素を歯の表面に塗ると虫歯菌の出す酸に溶けにくい強い歯になります。また、初期むし歯を元の健康な歯に戻そうとする力があります。初期むし歯とは歯が一部白濁している箇所のこと、それは歯の表面の歯垢（菌の集まったもの）から出る酸によって歯の内部からカルシウムなどのミネラルが抜け出して密度が低くなった状態、つまりむし歯で穴があく一歩手前です。フッ素はそんな状態の歯にミネラルを取り込み再結晶化（再石灰化）の速度を早め、更にミネラルがまた溶け出してしまうのを防止する作用が期待できるのです。

こう聞くと良い所ばかりのように見えますが実は気をつけなければならない所もあります。歯にはかなりいい作用をもたらしますが、私たちの体にはそうでない場合もあります。

フッ素を飲み込むと胃の中で毒素に変わり、血液に取り込まれ成人で九十パーセントは尿に排泄され、残りは胃に沈着すると言われています。子供の場合は成人より排泄されにくいので三十〜四十パーセントが骨に沈着するようです。極端に取りすぎる

と急性中毒（吐き気、腹痛、下痢など）を起こすこともあります。慢性中毒もあり、歯の表面が極端に白くなったり、形がいびつになったり、または体の骨が異状に突出する関節痛、等が報告されています。しかしこれらはあくまでも極端に体内に取り込んだ場合の話で、適量の十倍以上のフッ素を一気に飲み込んだり、または十倍以上のフッ素を数十年以上摂取し続けたりしたら起こることです。むし歯予防のためのフッ素塗布など、正しい使用法の範囲内では決して起こりません！

私たちが普段口にするお茶、紅茶の葉にも含まれているものです。大量に飲み込み過ぎないようにしていただければフッ素はむし歯予防の強い味方になります。

是非フッ素入りの歯みがき粉などを使って、歯を強く美しくしていきましょう！★

加藤歯科でも
取り扱って
ます♥



加藤職員部

今月は、**プロスペック歯ブラシプラス**
〜フォーレックス〜

楽しくは磨きしていただくために、かわいい動物キャラクター付の子ども用歯ブラシです！

ブラシの部位により、色分けがされていて分かりやすく、それぞれを上手に使い分けて、磨き残しをなくします。毛先を丸くカットしてありますので、歯肉を傷めません。親子で楽しく歯磨きができる「歯磨き

ガイド」付です。「孫に！」と買っていられる方も結構いらっしゃると思います。ちなみに私は姪っ子に！



サイズは
タイニー（0〜6歳） ¥260
スモール（5〜12歳） ¥260
ミニ（仕上げ磨き用） ¥280
の三種類

プロスペック歯ブラシと一緒に！

子ども用はみがき

子供が好きな三種類のフレーバー（オレンジ、ストロベリー、アップル）を用意。見た目も綺麗なカラーペーストとかわいいキャラクターのパッケージで楽しみながら歯みがきができます。また、フッ素とキシリトールを配合していますので、毎食後に使用することでむし歯の発生や進行を予防します。



味は
ストロベリー、アップル、
オレンジの三種類。
一本170円で販売中

飲食のリズムを見直して

むし歯にさよならしませんか？



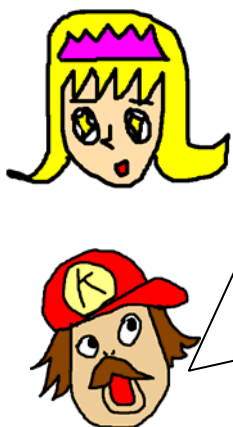
歯みがきを丁寧に行っているつもりなのに

「なぜかむし歯が増える」という方はいらっしゃるいませんか？

もしかしたら甘いもののダラダラ食べ、ダラダラ飲みが原因があるのかも？甘いものは取らないに越したことはありませんが、なかなかそうもいきません。どうしても食べたい、飲みたいなら『まとめて』がおススメです。飲食のリズムはむし歯と深く関わっています。

むし歯になりやすくなる原因は主に三つ。みがき残しの歯垢（むし歯菌）、歯の質、砂糖を含む飲食物です。この三つが重なる時間を減らせば、むし歯になる可能性を下げることが出来ます。私たちの口の中は普段は唾液の力で中性に保たれていますが、食事をすると酸性に傾きます。酸性になると歯の表面が溶け始めます。しかし、四十分ほど経つと唾液の働きによりお口の中は中和され、溶けた歯の表面を元に戻す「再石灰化」が始まります。しかし、ちょこちょこ何度も食事を採ったり何度も間食をとる「ダラダラ食べ」の場合、酸性の状態が長く続くため歯の表面が溶ける時間が長い上、中和されたとしてもまたすぐ次の飲食で酸性になり、お口の中がむし歯になりやすい環境になります。

★ ポイント ★
お昼はしっかり食べ、できるだけ間食を減らしましょう！ダイエットにもつながりますね



紙道楽

今月の輝いていた人紹介のコーナー

七月二十日の今週の輝いていた人
作本優子さん

恐縮です



みんな頑張ってるよ！

頑張っていない人なんか加藤歯科にはいないよ。でも、一人しか選べないんだっ
たらじゃあ、今回は作本さんで・

今月のコラム

今月のコラムを担当させていただく受
付の河野です。今回は私の故郷について
書こうと思います。

私の母の実家は大分県の竹田市にあり
ます。滝廉太郎の「荒城の月」の舞台に
なった岡城址があり、かぼすと椎茸が特
産品で、少し車を飛ばせば、くじゅう花
公園や阿蘇ファームランドにも近い自然
に囲まれたのどかな所です。名水百選に
も選ばれており、水の豊かな土地でもあ
ります。祖母が健在の頃は年に二、三回
の帰省がなりよりの楽しみでした。朝か
ら晩まで妹や従兄弟たちと大自然の中を
転げまわって遊んでいました。祖父母は
農業を営んでいたのですが、私が四歳く
らいまで牛も飼っていたのですが、私が四歳く
ラザラした舌と優しい目を懐かしく思い
出します。ただ、最近牛を飼っている
家もほとんど見かけなくなり、空き家も
目立ち少し寂しい気がします。

先日、祖父の葬儀があり帰省した際に

竹田駅の近くにある「花水月」という温
泉に入りました。お湯は透明で少しとろ
みがあり、神経痛・冷え性・疲労回復に
効果があるようです。私は今回が初めて
だったんですが、とても気持ちよくて
心も体も癒されました♥これからも年
にお墓参りに帰省するので、その度に利用
しようと思っています。

竹田は私にとってたくさん思い出が
詰まった大好きな場所です。日常を忘れ
リフレッシュするのにもってこいの場所
なので、皆さんも機会があったら、是非
一度いかれてみてください！

患者さんアンケート

今月から患者さんにも加藤新聞に参加し
て頂こうと思います。この新聞が置いて
ある横に箱と回答用紙があります。是非
ご協力下さい。アンケートの結果は来月
号で発表したいと思っています。

今月の患者さんアンケート

待合室にこういう本雑誌があればいいの
になと思うものは何ですか？

スタッフ+先生に聞きました

「一生の間にこれだけは習得してお
きたいと思うことはなんですか？」

- ・ 船舶一級免許を取得し、クルーザーで
世界を旅する 髭親父 大田俊介
- ・ 飛行機のライセンスがほしい
- ・ 鯛を綺麗にさばく 大森圭一郎 岡大輔

・ 日本人なので漢検一級とか・

野村佳代

・ おふくろの味を自分のものにする！
将来の為に・

河野さやか

・ 一輪車に乗れるようにしたい。そし
て、乗りながらお手玉をする

作本優子

・ 英語（海外に行って生活したいので。
オーストラリアとか）とスキューバの
免許とケーキとか豪華なものを作れる
ようになりたい

奥田友美

・ スキューバの免許か、シュノーケリン
グでもいいから出来るようになって、
野生のイルカと泳いでみたい☀

伊織優理

・ 私も英語が話せるようにしたい。（字
幕を見なくてもわかるくらい）それと
一人でスカイダイビングが出来るよう
になりたい

太田百威

・ 英語が話せるようにしたい。いろん
な国のお友達がほしい 加藤洋子
・ 人を虜にする術を習得する

加藤彰

彰先生のおススメ図書のコナー



「心時代の夜明け」

著者 衛藤信之

彰先生の感想

また、すばらしい本と出会いました。

衛藤信之さんの心時代の夜明けです。カ
ウンセラーである著者はこの本の中で、

過去にあつた変えられない事実の側面
だけをとらえて悔やむより、そのことか
ら人は何を学ぶの、これこそが今の時代
に大切な考え方なのではないか。意味の
無い人生など決して存在しない。心を目
覚めさせることが大切だと言っています。
私もこの本を読み、変わるのは私なの
だと自覚を持つことこそが、心時代の夜
明けとなることを強く感じました。

私はこの本をスタッフ一人ひとりにプ
レゼントしようと思っています。皆さん
も是非読んで下さい。

あとがき

加藤新聞八月号読んでいただきありが
とうございます。毎月毎月ネタが無いと
言いながら、なんだかんだでやろうと思
っていた企画がスペースの都合で入らな
くなくなっています。ムキムキお父さ
んシリーズはもう二ヶ月もそれで載せる
事ができていません。来月こそは！と思
っています。それも保証はできません。
それはそうと、八月は誕生日のスタッ
フが三人もいます。八月八日、作本さん
八月九日、野村さん 八月二十一日、太
田さんです。誕生日の様子などは加藤歯
科のブログ (www.kato.or.jp) で更新し
ようと思っていますので、そちらのほう
も見てみて下さい。それでは九月号もよ
ろしくお願いいたします。

お盆休みのお知らせ

八月十二(日)～八月十五(水)まで

