

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をします。

フッ素を歯の表面に塗ると虫歯菌の出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です、それは歯の表面の歯垢（歯の集まつたもの）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つ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ふのを防ぐ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三十五四十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つたり、形がいびつになつたり、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ということです。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ってください★



今月は、**プロスペック歯ブラシプラス**
(フォーレッスン)



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
むし歯にならないませんか？



歯みがきを丁寧にしているつもりなのに

ガイド」付です。「孫に！」と買つていかれ方も多い結構いらっしゃいます。ちなみに私は姪っ子に！

「なぜかむし歯が増える」という方はいらっしゃいませんか？もしかしたら甘いもののダラダラ食べ、ダラダラ飲みに原因があるのかも？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いうもいきません。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。



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

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。ベ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。

★ ポイント
お昼はしつかり食べ、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。



紙道樂

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



みんな頑張つてるよ！
頑張つていなか加藤歯科にはい
ないよ。でも、一人しか選べないんだつ
たらじやあ、今回は作本さんで・・

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

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て今でも大きなザラザラした舌と優しい目を懐かしく思い出します。ただ、最近は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。

- 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 鮎を綺麗にさばく 岡大輔 大森圭一郎

「一生の間に「これだけは獲得しておきたい」と思つ」ことはなんですか?」

今田の書類など、ハーネー待合室にて一本、雑誌がおなじことになつてゐるものも何ですか。

患者さんアーティスト

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います。

竹田は私にとつてたくさんの思い出が詰まつ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つてこいの場所なので、皆さんも機会があつたら、是非一度いかれてみてください！

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。お湯は透明で少しうるさいがあり、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つたんですが、とつ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

- 日本人なので漢検一級とか・・・
- 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なりたい。そして、乗りながらお手玉をする

・英語（海外に行つて生活したいので。
オーストラリアとか）とスキユーバの
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

・スキユーバの免許か、シユノーケリン
グでもいいから出来るようになつて、
野生のイルカと泳いでみたい
土井義久

あとが

レゼントしようと思っています。
も是非読んで下さい。

私はこの本をスタッフ一人ひとりに。

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



杉先生のおススメ図書のコーナー

加藤彰

- 一人でスカイタイピンクが出来るようになりたい
- 英語が話せるようになりたい。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

言いながら、なんだかんだでやろうとした
つていた企画がスペースの都合で入らなくな
くなったりしています。ムキムキお父さん
んシリーズはもう一ヶ月もそれで載せら
事ができていません。来月こそは！と毎

私も英語が話せるようになりたい。(字幕を見なくてもわかるくらい) それと

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どうぞごいます。

お盆休みのお知らせ

八月十一(日)～八月十五(水)まで



八月十二(日)～八月十五(水)まで