

財団法人ライオン歯科衛生研究所は、「健康な心と身体は口腔から始まる」という「健口美」の考えに基づき、母子から高齢者まで、全てのライフステージにわたり生活者の予防意識を高め、口腔の健康の促進を推進し続けています。

LDH since 1964

口腔と全身の健康を科学する LDH

# aha! お口の時間

たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ

THE LION FOUNDATION FOR DENTAL HEALTH

2009  
vol.10 Autumn



発行：LDH

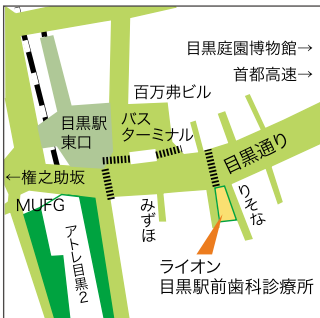
財団法人ライオン歯科衛生研究所  
〒130-8644

東京都墨田区本所 1-3-7

TEL 03(3626)6490

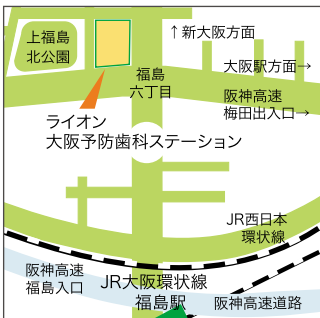
編集：ライオン目黒駅前歯科診療所  
「お口の時間」編集部

<http://www.lion-dent-health.or.jp/>



(財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH) 附属  
ライオン目黒駅前歯科診療所  
03・3473・6721

141-0021  
東京都品川区上大崎3-1-7 目黒東宝ビル5F  
10:00~18:00 木・日休  
(歯周病専門外来 月・水 17:15~20:00)  
山手線・東急目黒線・地下鉄南北線  
目黒駅より徒歩3分



(財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH) 附属  
大阪予防歯科ステーション  
06・6454・2824

553-0003  
大阪府大阪市福島区福島7-22-1  
毎週月・水・土 開院  
9:30~12:00 13:00~17:00

ライティング & DTP by DeDeS  
<http://www.dedes.jp/>



フッ素=こどものむし歯予防、と思いこんではいませんか？ フッ素は大人にも、もちろん、むし歯予防効果を発揮します。

## 特集 フッ素・大人のための使い方

### フッ素の作用

フッ素は、1) 酸に対して強い歯の質を作る、2) 歯から溶け出したカルシウムやリンなどのミネラルを歯に戻す(再石灰化)、3) 細菌が酸を作りにくくする、という3つの効果でむし歯を予防します。

フッ素の使い方の基本は、フッ素配合歯みがき剤を使ってのケアです。さらにフッ素溶液でうがいをする、歯科医院で歯の表面にフッ素を塗布するなどの方法があります。

### フッ素配合歯みがき剤の使い方

フッ素が効果を発揮するには、一定以上の濃度が必要です。こども用の歯みがき剤は年齢に合わせて濃度が低い場合もあるので、大人は大人用の歯みがき剤を使いましょう。15才以上なら、歯ブラシに2センチ程度歯みがき剤を出します。

さてここからがポイント。

そのまま端からみがき始めるのではなく、最初に歯みがき剤をお口全体にまんべんなく塗り、全体に広げましょう。それから歯みがきを始めます。みがき終わりになっても、できるだけフッ素の濃度を落とさないことが大切です。終わったらいがいは10~15mlの水1回で済ませ、1~2時間は飲食を控えましょう。

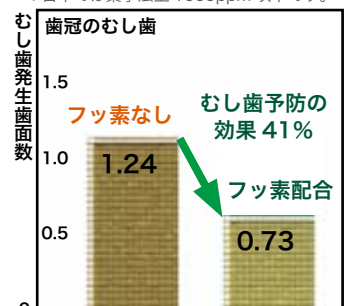
### 歯石を取って、PMTc (歯科医院で徹底クリーニング)

フッ素を歯に作用させるには、歯の表面がきれいな方が効果的です。歯科医院で、歯石を取り、PMTcで自分ではとれないミクロのプラークを取り除いてからスタートすれば、さらに効果的です。右の2つの図はフッ素の予防効果をあらわしたものの、長い間に少しずつフッ素は効果をあらわします。

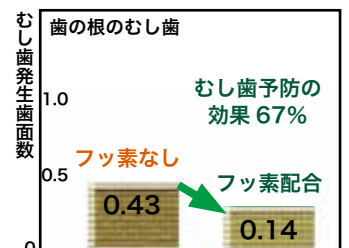


大人のむし歯は、ルートカリエス=歯の根の表面のむし歯にも注意。  
(※ルートカリエスについてはお口の時間第3号に掲載されています)

フッ化ナトリウム 1100ppm 配合歯みがき剤を1年間使ったら？ (Jensen&Kohout: 1988)  
\*日本では薬事法上 1000ppm 以下です。



フッ素配合歯みがき剤を使うと1年間のむし歯発生歯面数は0.73。フッ素なしは1.24。



ルートカリエス=歯の根のむし歯だと1年間のむし歯発生歯面数は0.14、フッ素なし0.43。

健口美のコンセプトや「オーラルケアの基礎知識」は、ホームページに→

LDH ライオン

検索



鳥の写真家 坂部若奈さん  
<http://torimikiroku.miel.net/>  
 コリカメを着水の瞬間は、まるで「X」の文字のよう。以前、競走馬の写真を撮っていた坂部さんは「競走馬はゴールに必ず現れるけど、鳥は逢えるかどうかわからない」という醍醐味から鳥の世界へ。「鳥にはなわばりがあるので、同じ場所に行けば前と同じ個体の鳥に逢えます。何度も通うと、だんだん気を許してくれるようになって、少しずつ鳥との距離が縮んでくるんです。『今日はリラックスしてくれてるな』と心が通い合う瞬間が魅力です」「歯石をとる機械が苦手です…。なるほど、歯科医院との距離も少しずつ縮んでくるといいのかも。さてどうしましょ？」

# LIFE STAGE & RISK MANAGEMENT

お口のリスクマネージメントはライフステージにあわせて

## 目的別・フッ素プラスワンの歯みがき剤

市販されている歯みがき剤のほとんどには、フッ素が配合されていますが、さらに、歯周病や知覚過敏、ステイン除去など目的に合わせたプラスワン成分が配合されている製品があります。歯みがき選びも目的に合わせて。

### むし歯予防

歯垢分解酵素  
配合や低発泡性などに工夫

### 歯周病予防

殺菌成分や  
抗炎症成分を配合

### 知覚過敏対策

硝酸カリウムや  
乳酸アルミニウムで  
歯の表面をコーティング

### 美白効果

ステインを除去する成分や  
清掃剤を配合



● の製品は歯科医院で購入できます。

ツール・ド・デンタル

## 【 tool de dental 】

目的に合わせて

薬用ハミガキ



写真はクールミント

クリニカアドバンテージ  
(シトラスミント/クールミント)

むし歯に負けない強い歯と健康な歯ぐきを保つ薬用ハミガキです。酵素で歯垢を分解・除去、フッ素で歯質を強化し、むし歯を予防、ビタミンEで歯ぐきを活性化し、歯肉炎・歯周炎を予防、さらに、殺菌成分LSS配合で口臭も防ぎます。

医薬部外品 130g ライオン(株)

### システマセンシティブ soft paste

知覚過敏の症状を、即効性の硝酸カリウムと持続性の乳酸アルミニウムがダブルブロック。知覚過敏の原因のひとつ歯周病予防成分とフッ素も配合。

ライオン 歯科材(株)



医薬部外品 90g

## HYGIENISTS ARE GO!

## 歯科衛生士の「まかない」お口ケア

### 歯石除去も相談しながら

歯石をとるとき、私の場合、超音波スケーラー（歯石をとる機械）を使わないで手用のスケーラーでとることが多いです。超音波スケーラーを使うとお水が出るので、患者さんにとってお水を吸引する器具がお口の中にずっと入っているのも大変かなと思いますし、振動が少ないのがいいかなと思うからです。ただ、歯石がとても硬いなど、「どうしても」というときがあって、その場合にはあらかじめ、患者さんにご相談してから超音波スケーラーを使うようにしています。また、歯石の量が多いときは何回かに分けてとることもあります。歯石は保険でとることができます。定期的に歯科医院で歯石をとるなどのケアをすれば、家庭での毎日のケアがますます効果的になりますね。



歯科衛生士 虎谷知美さん

<患者さんへひと言>  
 定期健診は間隔を短めにとっていただくのがおすすめです。歯石の量が少なければ、歯石をとる時間も短いので、「患者さんも私たちも(笑)どちらも楽ですよ」とお話しています。

## INFORMATION@MEGURO, OSAKA

## 附属診療所からのお知らせ

### チェックして安心

### 歯みがき剤にフッ素が入っているかどうかはこんなふうに見分けます。

まず、歯みがき剤のチューブやボトル裏面の成分表示を見ます。

こんな名前が書いてあれば、フッ素入りです。

- 1) モノフルオロリン酸ナトリウム
- 2) フッ化ナトリウム
- 3) フッ化第一スズ

ここにフッ素が！



見つけられましたか？

歯みがき剤には、歯周病や歯肉炎の予防にはたらく、トラネキサム酸、トリクロサン、イソプロピルメチルフェノールなど、知覚過敏にはたらく乳酸アルミニウム、ステインを溶かすポリエチレングリコール、香料や保存料も含まれています。たくさんの成分の中から、フッ素を見つけてみましょう。「フッ化」や「フルオロ」がキーワードです。

## NEWS

ライオン目黒駅前歯科診療所 歯周病専門外来 毎週 月・水 17:15~20:00まで