

北海道で一番寒さの厳しい季節がやってきました。寒さに打ち勝つ為に、食事をしっかりと、寒さを乗り切る体力を作りましょう。食事をしっかりと取るために、歯の健康にも気をつけて！！



■フォース歯科よりお願い

当院の診療は時間予約制となっております。
ご予約のお時間に遅れる場合、診療が込み合いお待たせすることがございますので、ご来院前にご連絡を頂きますようお願いいたします。
尚、最終受付時間は、平日は 18 時 30 分、土曜日は 15 時となっております。

豆知識

フッ素配合ハミガキ（歯磨き粉）の虫歯抑制率は、2～3年の使用期間で 20%～30%です。長期継続して使うことで、更に虫歯の抑制率は上がるといわれています。ハミガキ（歯磨き粉）のフッ素の効果を十分発揮させるために、1 回の歯磨きに必要なたフッ素量は、大人の場合、ハミガキ（歯磨き粉）約 1g。長さにして約 1cm が目安です。また、歯磨き後のすすぎについては、お口に残ったフッ素まで洗い流さないようにすることが大切で、水量 10ml で 1 回が理想的です。

唾液(だえき)のお話し

唾液は歯や歯肉をはじめ、からだの健康や機能に深いかわりを持っています。食べ物を良く噛むと出る唾液には、科学的消化や口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

■唾液の働き

- 1、科学的消化作用：「唾液アミラーゼ」の働きによって、デンプンを分解します。
- 2、補助作用：そしゃくや飲み込みを助けます。
- 3、円滑作用：口の中を湿らせ発音をスムーズにします。
- 4、溶媒作用：食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。
- 5、洗浄作用：食べ物のカスや、細菌を洗い流します。
- 6、抗菌作用：リゾチーム、ペルオキシターゼ、ラクトフェリンが、病原微生物に抵抗します。
- 7、pH 緩衝作用：急激な pH の変化を防ぎます。
- 8、歯にカルシウムや、リンなどのミネラル分を補給します。

※口の乾きを感じたら、**ドライマウス**かもしれません。良く噛んで食べることで唾液を出し、口腔内を潤わせることが大切です。
ドライマウスにならない為に、お口の中を清潔に保つ、ストレスをためないなど、生活習慣を改善しましょう。

※お車にてお越しの患者様は、当院駐車場をご利用下さい。

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル：0120-130-554

<http://www.2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日(第 1.3.5) 10:00～16:00

休診日：土曜日(第 2.4)・日曜日・祝祭日

