



いよいよ秋本番になりました。
スポーツの秋、食欲の秋、読書の
秋と大いに秋を楽しみましょう。
でも、冬に向けてすこしづつ変わ
っていくのもこの時期ですね。
家の中や外回りの冬への準備と
ともに、冬を乗り切る丈夫な身体
を作ることにも忘れずに。



フッ素のお話し

フッ素が注目され始めたのは 1900 年初め頃です。
飲料水中のフッ素濃度が高い地域で、むし歯が少ないこと
がわかり、「フッ素＝むし歯を防ぐ」という関連性が注目
されたのです。

それ以降、調査や研究がアメリカを中心に行われ、フッ素
の利用が世界的にすすんできました。

日本は欧米に比べて遅れていましたが、最近では市販の
歯磨き剤の 9 割にフッ素が配合されています。

歯磨き剤は 1 グラム以上つけて 2 分間ブラッシングして、
軽くすすぐのがフッ素を有効に利用する為の歯磨き方です。



家庭で出来る歯の応急処置 Part2

乳歯がかけた

- 痛みがあれば、子供用鎮痛剤を
適用量飲ませる。
- 腫れたらアイスパックで冷やす。
- なるべく早く歯科医院へ。

※してはいけない事・注意

- 患部を暖めないようにする。
- 甘い物、熱い物（食べ物、飲み物）
をあてない。
- あわてないこと。大抵の場合、
永久歯には影響ありません。

乳歯が生えてくる時の 不快感

- 通常、冷たい物体（スプーンや
Teething ring）をくわえると気持
ちがよくなります。事故を防ぐた
めに、必ず親の保護下でくわえさ
せるようにして下さい。
- 清潔な指でマッサージをする。

※してはいけない事・注意

- 赤ちゃんの手の届くところに危険
物を放置しておかない。
赤ちゃんがすぐに口の中に入れて
しまい、大変危険です。
- この不快感は、誰でも経験するこ
となので、心配はいりません。

口内炎

- オキシドールを患部にぬるか、水
にイソジンを加えたもので、口を
すすぐ。
- 3 日以上腫れが引かない場合は、
歯科医院へ行くこと。

※してはいけない事・注意

- 口内炎が完治するには、約 1 週間
から 10 日間かかります。
- 鎮痛剤の錠剤を、直接患部につけ
ない。

■ これらの処置はあくまでも「応急措置」です。その後はなるべく早く
歯科医師に診てもらいましょう

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://www2.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

