

コロナの感染拡大は止まらず、変異ウイルスも心配されます。

せっかくのゴールデンウィークもお家で過ごされたかたも多いのではないのでしょうか？

ストレスを溜め込まないためにも、3密・手洗いうがい・マスクの基本を守ったうえで、あまり考えすぎず、
情報に振り回されないことが大事だと言われています。

また、幸せホルモンを増やすこと！

人の脳は、心や体を正常に保つために様々な「幸せホルモン」があるそうです。

その代表がオキシトシンとセロトニン。

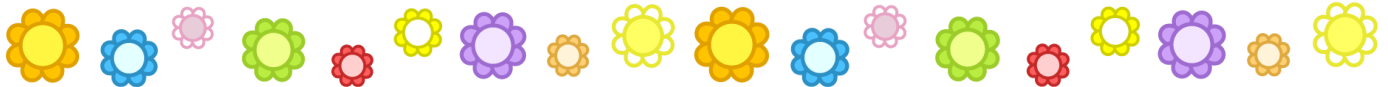
オキシトシンは、幸福感を与え、不安・恐怖を和らげてくれるもので、
母親と赤ちゃんのふれあい、手をつなぐなどの「スキンシップ」などで

体の中でたくさん増えることが知られていますが、

このオキシトシンは、電話で親しい人の声を聞くのでも増えたり、
相手を思いやって他人に親切にしたり、助け合うと増えることもわかってきたそうです。

新型コロナウイルスの影響で、人と会って話すのが難しい今、

電話などのコミュニケーションは、本当に大切なのですね。



4月から岩井歯科に新しい仲間が入りました♥



みなさんよろしくお願ひします！



歯科衛生士の後藤加歩です。
歯磨きが上手にできない子どもや、
嫌がる子どもたちに、“歯磨きって
楽しい”と思ってもらえるような歯
磨き指導を行い、健康なお口の子が
増やせられるようにがんばります！
これからよろしくお願ひします。



歯科衛生士の山岡加奈です。
衛生士4年目です。矯正歯科に勤め
ていました。今はわからないことが
多くありますが、子どもたちが健康
な口腔機能になるように、一緒にが
んばっていきたいと思います。
よろしくお願ひします。



歯科助手の中島咲希です。
3月まで高校生でした。まだ緊張し
て顔がこわばっていますが、みなさん
話しかけてくださいね！早く一人前
になり、みなさんを笑顔にできるよ
うにがんばります！
よろしくお願ひします。



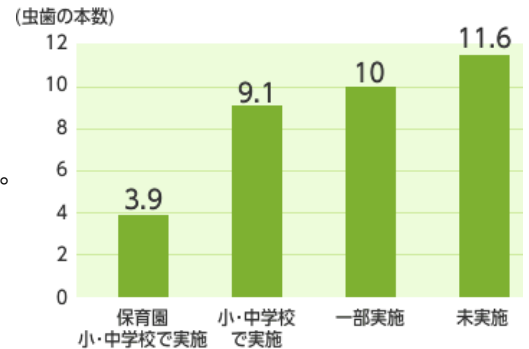
『フッ化物洗口のお話』

毎年4月には宮田東保育園に歯科検診とフッ化物洗口のお話に行っています。現在、愛知県では年長さんからフッ化物洗口を行っています。

その効果もあり、今年の検診では、全園児51名の中で虫歯の数は

たった**1本**でした。

右の図でも、洗口を始めるのが早いほど効果があることがわかります。歯磨き粉にフッ素が配合されているにもかかわらず、フッ化物洗口液を行う理由は、口内に残る唾液中のフッ素滞留量が関係しています。フッ素が虫歯や歯周トラブルの予防効果を発揮するには、フッ素を歯にしっかり吸着させる必要があります。



歯磨きの最後には、発泡した歯磨き粉をゆすいで吐き出しますが、実は歯磨き粉に含まれるフッ素も同時に吐き出しています。全てのフッ素が吐き出されるわけではありませんが、歯磨き後は発泡の不快さからしっかり口内をゆすぐ方も多く、唾液中のフッ素滞留量は低くなります。そこで、フッ化物洗口を行うことで、よりフッ素滞留量を高めてくれるのです。洗口液は、口内の隅々までフッ素を行き渡らせ、最後は軽く吐き出す程度なので、唾液中のフッ素滞留量はより高まり効果的な虫歯予防を望めます。歯磨きと併用していくのがおすすめです。

《フッ素の力》

① 歯が強くなる

フッ素洗口をすることで、歯の表面にフルオロアパタイトという強い結晶構造ができます。そして、歯の表面のエナメル質が強くなり歯が溶けにくくなります。



② 再石灰化を促進させる

脱灰とは：虫歯菌(ミュータンス菌)がつくる酸により歯の表面を溶かすこと。

再石灰化：唾液中の成分が、脱灰によって失われた部分を補充してもとの状態に戻してくれます。自力で初期の虫歯を修復しているのです。これが再石灰化です。フッ素によりこの再石灰化を促進します。

③ 虫歯菌(ミュータンス菌)の働きを弱める

歯みがきで落としきれなかったプラーク(歯垢)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、プラークが作る酸の量を抑えてくれます。



いろいろな洗口剤があります。歯周病の方、虫歯が多い方によって適したものがありますので自分に合ったフッ化物洗口剤を担当衛生士さんに聞いてみてくださいね！

