











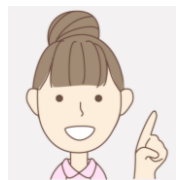
「キシリトール」と「リカルデント」で上手にむし歯予防

見たことや聞いたことはあっても、その違いがわからない。今回はキシリトール・リカルデントの違いをお話します。



キシリトール	リカルデント
むし歯のはたらきを抑制し、菌の数を減少させる ・むし歯の原因となる酸の材料にならないのでむし歯菌に酸を生成させない ・唾液中のカルシウムを歯の弱い部分に運んでくれる 	歯の再石灰化を促進し、抵抗力を高める ・歯質を強化してくれる ・むし歯菌の酸によって、歯が溶けるのを抑制してくれる 
白樺やかしの木などを原料とした天然素材の甘味料です。砂糖と同じくらいの甘さがあるのに低カロリーです 	牛乳のたんぱく質から作られた天然由来成分であるCPP-ACPが含まれています。甘味料でなく、ほぼ無味無臭の添加物です 
妊娠中・育児中の方、キシリトールのガムを噛んでお口の中の菌を減らすことができれば、お子様へのむし歯菌の感染する可能性を低くできます 	初期むし歯(歯の表面が溶かされて白く濁ってきます)がある方は、リカルデントを使うと再石灰化を促進する効果で修復できるかもしれません 
甘味料のうちキシリトールが50%以上のものを選びましょう(キシリトール100%が理想) 1日3回毎食後、歯磨きを行ってからキシリトールガムを噛みましょう(5分程) 続けることで効果がでます 3カ月以上継続しましょう 	牛乳アレルギーの方は摂取することができません リカルデントガムは、1日3~5回に分けて、8粒程度を目安に20分以上噛むとよいでしょう 

キシリトールもリカルデントも歯を丈夫にしたり、むし歯を予防したりする効果はありますが補助的なものなので、毎日のブラッシングや歯医者での定期健診は大切です。



ワンポイントアドバイス

【歯科専売のガム】

キシリトールガムはキシリトール100%で、よりむし歯予防に効果的です。リカルデントガムは市販のものより、成分が多く含まれているのでより再石灰化に効果的です。

〈参考〉

- ◆gc.dental <https://www.gc.dental>
- ◆株式会社オーラルケア <https://oralhealthnavi.com/products/xylitol-gum-1>
- ◆歯科素材屋さん <http://shika-sozai.com>
- ◆Canva

公益社団法人 鹿児島県歯科衛生士会の活動

本会は県民の歯科衛生の普及啓発に寄与し、歯と口の健康の保持増進を目的として、健康教育等へ歯科衛生士派遣、歯科口腔衛生の啓発イベントのほか歯科衛生士等へのセミナー研修会を行っています。

事業・イベント・研修会情報・鹿児島県歯科衛生士会の詳細については、本会のホームページを検索またはQRコードを読み取りご覧ください。

鹿児島県歯科衛生士会
ホームページ




かごしま 歯科衛生士会だより



発行人/下川真弓
 発行/鹿児島県歯科衛生士会
 〒892-0825
 鹿児島市照国町13-15
 鹿児島県歯科医師会館2階
 FAX: 099-222-4030
<http://kdh8020.com>
 No.22 2024年夏号

「歯医者への疑問」な～ぜ？な～ぜ？


Q
歯医者の治療が何回もかかるのはなぜですか？



A
むし歯の程度が小さければその日のうちに終わる治療もあります。むし歯が神経に到達していたり、削る部分の大きい場合、回数がかかってしまいます。その他にも歯周病などの治療も1回でできる部位が限られてしまい回復にも時間がかかる為、通院回数が多くなってしまいます。


これから何をすればいいのかな？

Q
乳歯のむし歯は痛みがなかったら永久歯に生え変わるまで治療しなくても大丈夫ですか？



A
そのままでは生え変わりの時にきれいな歯並びになりにくく、むし歯菌を保持することになります。むし歯が進行して放置すると歯の根っこの周囲にウミがたまったりもします。今後の口腔内環境に大きな影響をもたらすので放置しないようにしましょう。


Q
歯医者によって料金が違うのはなぜですか？



A
保険点数は全国共通です。しかし治療内容は各医院で異なるので料金に差が生じることがあります。自費診療のインプラント治療や審美歯科などは処置内容や使う材料によって費用が異なります。

質問したら悪いのかな？

Q
毎日歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になるのはなぜですか？



A
磨けているようで磨けていない。歯垢がきちんと落としきれいていないからです。汚れを落としてあげるのが大切です。まずは口腔内環境を整えましょう

悩みを解決するためにも疑問や不安なことは歯医者で先生に聞いてみましょう！聞きづらいときには、歯科衛生士もいますので相談してみてください。

歯の健康は全身の健康への第一歩！定期的に歯科健診を受け、一生使える歯を目指しましょう。



マスク外したら歯医者へ行きたくなくなった！

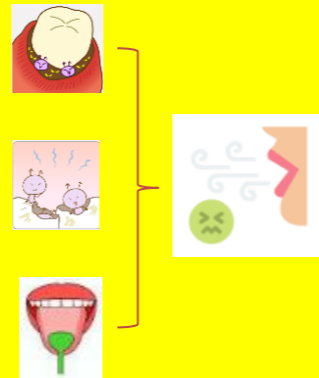
新型コロナ5類移行から1年。マスクの着用はどのようにしていますか？
長いマスク生活を終え、久しぶりにお顔全開！
口元やお口の中のことで、悩んでいる方も多いようです。
脱マスクにより、皆様方どのようなお悩みがあるのでしょうか。



口臭

口臭には様々な原因がありますが、その大きな原因の1つとしてお口の中の汚れがあります。

1. 歯周病: 口臭の理由の大半は、歯周病だと言われています。深くなった歯周ポケットに歯垢がたまり細菌が繁殖します。その細菌により口臭が発生します。
2. むし歯: むし歯を放置することにより、むし歯にたまった食べかすの腐敗や歯の神経の腐敗により、口臭が発生します。
3. 舌の汚れ: 舌の表面につく白っぽい汚れや黄色っぽい汚れにも細菌が付き口臭の原因となります。専用のブラシで清掃するようにしましょう。



◇マスク生活の期間、お口が無意識にポカーンと開いていたかもしれません。お口が開いていると口腔内が乾燥し、唾液の分泌量が減少します。そうなるとお口の中の細菌も増殖し口臭の原因になります。お口を閉じて鼻呼吸をするのが大事です。

口元の老化

口元は見た印象に大きな影響を与える部分です。久しぶりにマスクを外したら、口角が下がっていたり・口元がたるんでいたたり・ほうれい線が深くなったり脱マスクで人前に出るのが嫌になってしまいマスクを外せない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

顔には30種類以上の筋肉があり、これを表情筋と言います。通常の生活でも全体の30~40%しか使わないと言われていたのですが、マスク生活の間は、おもいきり笑うことや、会話も減ります。口元の老化が進んでしまったというわけです。(顔の筋肉の70%がお口周りに集中しています)

お口周りにある表情筋を鍛えよう！

下がった口角や口元のたるみ、ほうれい線などを鍛えるには特に「口輪筋」を鍛えることをおすすめします。口輪筋はお口周りを取り巻く筋肉です。口輪筋はたくさんの筋肉とつながっているため、口輪筋のトレーニングをすることで若々しい口元をキープ出来ます。

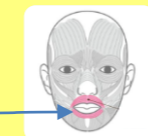
簡単なトレーニングをご紹介します。

1. お口を「う」と「い」の形に動かす
 - ①「うー」と唇を前に突き出す
 - ②「いー」と口角を引き上げ笑顔をつくる
 これを10回繰り返します



2. 舌で、頬や唇の裏を押し出すように、ぐるぐるなぞる(右回り、左回り) ゆっくり大きく行うことで筋肉をしっかり使うことができます。

口輪筋



口輪筋は口元や頬のさまざまな表情筋と繋がる筋肉です。他にもトレーニングの種類があるので歯医者で教えてもらい、自分にあったトレーニングを行いましょう。

見た目



歯並び

マスク生活の間に矯正をされる方もいらした反面、マスクがあるから大丈夫！とそのままの方。脱マスクになり「思いきり笑えない」なんてことも…。歯並びを整えることで、見た目以外にもたくさんのメリットがあります。



- ①噛み合わせも良くなることで噛みやすくなりバランスの良い食事、また脳にもいい刺激となります。
- ②しっかり噛めるようになると、唾液量も増え口腔衛生環境が良くなり口臭の減少にも繋がります。
- ③歯並びが良くなると、歯磨きがしやすくなるため、むし歯や歯周病になりにくくなります。【ハッピースマイルで周りも明るくなること間違いナシです】

矯正の種類

- ・大きく分けると「マウスピース矯正」「ワイヤー矯正(表側)」「ワイヤー矯正(裏側)」
- ・子どもの矯正(3~12歳まで)は顎の成長を正しく促すことで永久歯が生えるスペースを確保するためです。こちらも種類があるので歯医者で相談しましょう。



それぞれメリットデメリットあります。歯医者にご相談し自分に合う種類を選択しましょう。

ホワイトニング【歯の黄ばみ】

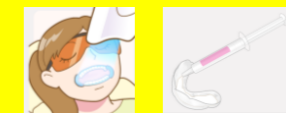
マスクを外したら「歯が黄ばんでいてびっくり！」もっと白かったのでは…。と思われた方も多いようです。歯のホワイトニングとは、歯を削らずに専用の薬を使って白くする治療です。ホワイトニング専用の薬剤を歯の表面に塗り、光源を使いそれが歯に浸透すると白くなり透明感やツヤが出ます。輝く白い歯！憧れますよね。



ホワイトニングにも種類があります。

①オフィスホワイトニング

歯医者で行うホワイトニングです。ホワイトニング剤を歯に塗ったあと、光を照射して薬剤を歯に浸透させます。ホワイトニングの効果は人によって差があり、どれくらい白くしたいかによっても通院回数は違います。多くの場合3~4回程で理想の白さになるでしょう。



②ホームホワイトニング

ご自宅にしながらできるホワイトニングです。忙しくて通院できない方には適しています。ホワイトニングジェルを入れたマウスピースを装着し1日数時間、そのままの状態です。オフィスホワイトニングとは異なる方法で歯を白くしていくため、ホワイトニングケアをする頻度や回数にも違いがあります。

③デュアルホワイトニング

歯医者でオフィスホワイトニングを受けたあとに自宅でホームホワイトニングを行う方法です。それぞれの相乗効果により、高い効果を得ることができます。

④ウォーキングブリーチ

外傷や大きなむし歯などによって、神経がなくなった歯が変色した場合に行うホワイトニングです。

気づいた時が始めどき！

美しい口元をkeepするには、日ごろからのお手入れや1日数分間のトレーニングが必要です。できることから始めてみましょう。