

よく噛んで食べよう! 痩せよう!

1回の食事の噛む回数と食事時間の調査報告によると、戦前の食事は噛む回数1420回で時間約22分、現代の食事は噛む回数620回で時間約11分と、噛む回数、食事時間も半分に減っているそうです。

食事の噛む回数



1日3回食事した場合、

1年で1,095食、30年で32,850食も

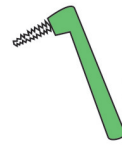
食事をするのです。しっかり噛んで楽しく快適に食べられるお口の環境を整えることはとても重要です。

治療が終わったらできる限りその状態を維持できるように、しっかりケアしましょう。

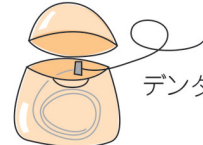
しっかり噛んで食べると脳内にヒスタミンという物質が分泌され満腹中枢を刺激、食べ過ぎを防止します。また、ヒスタミンは内臓脂肪の分解を促す働きもあることが分かっています。他にも様々なよい効果があります。



●ホームケア 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロスなどを使った正しい歯磨き



歯間ブラシ



デンタルフロス

●プロケア 歯科医院でのケア



バイオフィルムの除去



歯石除去



フッ素塗布



検査



赤ちゃんのための歯科治療

妊娠前

妊娠を希望されている方は、むし歯や歯周病などの治療はしっかり行い、良いお口の環境を維持する習慣を身につけましょう。

妊娠中は女性ホルモンの変化により、歯肉が炎症しやすくなったり、つわりで歯磨きが十分にできないこともあり、お口の中が不衛生になりがちです。もともと歯肉炎や歯周病があった場合は悪化する可能性があります。

※歯周病は早産や低体重児出産へ影響する可能性があります。



妊娠中

妊娠中でも歯科治療はできます。特に妊娠中期(5か月~8ヶ月)は心配なく治療を行えるので、分娩までに治療を済ませましょう。レントゲン、麻酔、薬など気になることはお気軽にご相談ください。



レントゲン

歯科のレントゲンは首から上の部分だけなので大丈夫です。



麻酔

歯の治療で使う麻酔は局所麻酔なので、通常の使用量であれば大丈夫。



薬

投薬はできる限り控えますが、どうしても必要な場合は比較的安全な薬を最小限処方します。

出産後

むし歯や歯周病は感染する病気です。生まれたての赤ちゃんはミュータンス菌(むし歯菌)に感染していませんが、**大人が使ったお箸やスプーンで赤ちゃんに食事を与えたりといった行為でミュータンス菌に感染します。**これを母子感染といいます。ママやパパだけでなく、おじいちゃんやおばあちゃんも赤ちゃんのために正しい予防の知識を身につけ、お口の衛生を心がけましょう。

