



こんにちは。副院長の西村三奈です。

風薫る爽やかな季節になりましたね。突然ですが、5月15日は何の日かご存じでしょうか？正解はヨーグルトの日！ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌といったお腹の環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれています。私たちの腸内には多種多様な細菌がいて、バランスをとりながら腸内環境を良い状態に保っています。

善玉菌は悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことでお腹の調子を整えます。善玉菌と一緒に善玉菌のエサとなるものを合わせて食べることでより効果が期待できます。例えば、ヨーグルトと一緒にリンゴやオレンジ、バナナを食べることで効果がアップします。お腹の環境もお口の環境も整えて 暖かな季節を楽しみましょう。

副院長 西村 三奈



5月5日は子どもの日。今回は、小さな子どもたちが自分自身の健康や安全に関心を持つきっかけになる絵本をご紹介します。

絵本はたらく細胞③ はじめての敵！新型コロナウイルス ルス（講談社）

白血球や赤血球などキャラクター化された体内細胞が、病原体と戦ったり



身体を修復したりする、漫画やアニメで大人気の「はたらく細胞」シリーズ。大人も子どもも楽しめます。

かがくのともものきゅうきゅうばこ 新版（福音館書店）

日常のケガの手当てが子どもでも分かる平易な言葉で書かれています。新版になり最新の処置法に改訂されているところも◎

だいじだいじどーこだ（大泉書店）

自分の身体を大切に思うこと、プライベートパーツは他人に侵害されてはいけないこと、もしそういう事に遭遇してしまったときにすべきこと。大切だけど伝えるのが難しいことを楽しい言葉と絵で伝えてくれます。

医療ライター 妹尾 淳子

知っているようで知らない！ フッ素の三大効果

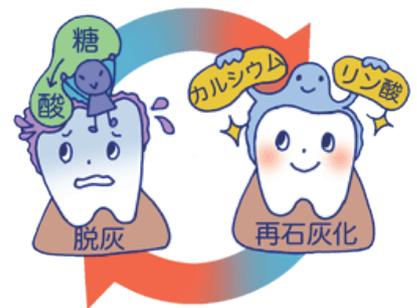
効果1 酸で溶けた歯が再石灰化<修復>されるのが速くなる

実は、お口の中では食事のたびに<脱灰>が起こっています。脱灰とは、虫歯菌がつくりだす酸によって歯のカルシウムやリン酸が溶けだすことです。脱灰が進むと「穴が開く(虫歯)一歩手前で歯の組織がスカスカ」という初期虫歯の状態になります。

しかし、初期虫歯のうちなら<再石灰化>の働きにより修復が可能です。再石灰化とは、唾液中のカルシウムやリン酸を歯に補給し、修復することです。

つまり、歯はいつも<脱灰>によって溶け、<再石灰化>により修復されています。

フッ素は、この再石灰化を促進し、初期虫歯を修復する働きがあります。虫歯予防のためには、再石灰化の働きをサポートするフッ素がとても重要です。



効果2 虫歯への抵抗力を高めて歯質強化

歯の表面を覆うエナメル質は「ハイドロキシアパタイト」という成分で出来ています。この結晶は虫歯菌が作る酸に弱く、崩れやすいです。

しかし、フッ素を塗布すると歯質は「フルオロアパタイト」という酸に対して安定した結晶構造に変化します。つまり、フッ素を使用すると虫歯菌が作る酸を跳ね返す丈夫な歯になるということです。



効果3 菌の働きを抑える

フッ素はその高い抗菌作用により、口の中に残った虫歯菌の増殖を抑えてくれます。虫歯菌は酸を作り出す際、「エノラーゼ」などの酵素の手助けが必要です。しかし、フッ素はこの酵素の活動を阻害します。その結果、虫歯菌の酸を作り出す働きが弱まります。フッ素の虫歯予防効果はとても高いです。しかし、100%は予防出来ません。日々の歯みがきや甘味制限もしながら虫歯予防に努めましょう。そして、フッ素を上手に取り入れ、虫歯のない健康な歯を目指しましょう。



歯科衛生士 堤 有沙

編集後記

鯉のぼりの生産が盛んな埼玉県では
全長 100メートル、重さ 350キロ！の
ジャンボ鯉のぼりが毎年披露されるようです。
是非 YouTube などでご覧になってください。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

