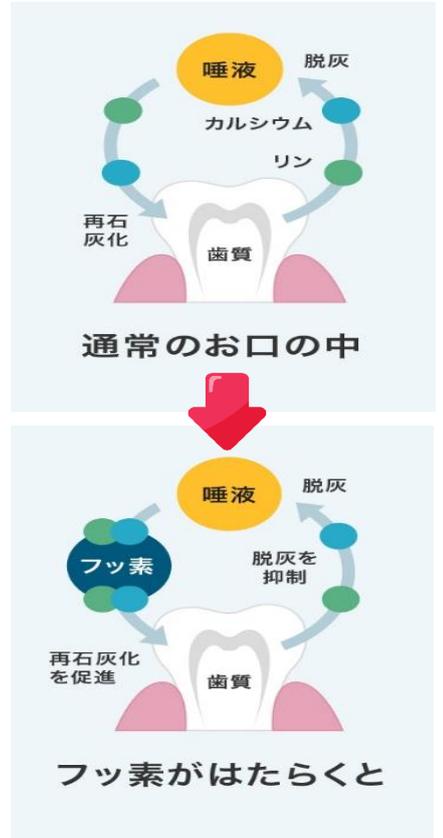


まつえだより 2月 February

◆フッ素のチカラ

- ・虫歯は虫歯菌が糖を食べて酸をつくり、これが歯の成分であるハイドロキシアパタイトを溶かすことによって起こります。これを『脱灰』とよびます。
- ・しかし、通常は噛むと唾液が出てきてお口の中が中和され、溶け出したミネラル（カルシウム・リン）が、歯の中に戻ります。これを『再石灰化』とよびます。
- ・再石灰化の時に歯の表面にフッ素があると歯の修復が効率的にすすみ、歯の表面が硬くて溶け出しにくい構造になり、結果的に虫歯に強くなります！これがフッ素がむし歯予防に良いと言われる理由なのです！

- ・現在のこどもの虫歯の数が減少してきたのはフッ素予防が定着してきたためと言われています。フッ素ってすごいですね！



◆特に寝る前はフッ素を残そう

- ・寝ている間は唾液の量が少なくなるため、お口の中の細菌が増殖しやすいです。
- ・一方で寝ている間は歯磨きによって歯の表面につけたフッ素がその後の食事などで失われることなくお口のなかにフッ素を長く留めておくチャンスでもあります。
- ・就寝前はフッ素入りの歯磨き粉で磨き、うがいを少なくしてフッ素を歯の表面に残すと効果的です！



Happy Valentine's Day

バレンタイン フェア

2月1日～14日迄

お菓子をお配りします



ハニヨイ

☎075-711-8241