



コロナウイルスの感染拡大で不織布マスクの品薄状態が続いており、政府から各家庭に布マスクが配られることになりました。ご自分で布マスクを制作されている人もいらっしゃいますね。不織布のマスクは使い捨てが前提ですが、布マスクは何度でも洗って再利用することができます。ただし、適切な洗い方をしなければ効果が損なわれる恐れもあります。今回は、花王衛生科学情報サイトで紹介されているマスクの正しい洗い方をご紹介します。

〈1〉標準濃度の衣料用洗剤(使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたものにマスクを10分ひたし、水道水でためすすぎをしたあと、マスクの水気をきる。〈2〉塩素系漂白剤(衣類用ハイター等)15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。〈3〉水道水を用い十分にすすぐ。〈4〉清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。〈5〉形を整えて干す。

ポイントは、  
 ・炊事用手袋を使用する。  
 ・他の人のマスクと一緒に洗わない。  
 ・もみ洗いはしない。  
 ・マスクを洗濯した後は、十分に手を洗う。以上です。ぜひ正しい手順を守って感染予防してください。

5月のお知らせ



丁寧な歯磨きを心がけましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
 予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	休診	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 虫歯予防に欠かせないフッ素について

### ★フッ素とは？

フッ素とは土、海水、植物、動物など、地球のあらゆるところに存在している元素です。魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。私達の体の中では、13番目に多い元素で、鉄よりも多く含まれます。

### ★どんな働きがあるの？

1. 虫歯を防ぐ：フッ化物を歯の表面に塗布し、その成分がエナメル質に取り込まれることで、エナメル質を強化することができ、虫歯になりにくい歯を作ります。また、フッ素にはむし歯菌の働きを抑える作用があり、むし歯になる原因を抑えることができます。
2. 虫歯になりかけた歯を修復する：虫歯菌が作り出した酸によって歯の表面のエナメル質が溶け始めて虫歯になりかけている状態を「脱灰」といいます。この脱灰という状態を、カルシウムを取り込んで修復しようとする力を「再石灰化」と呼びます。フッ化物を塗布すると、再石灰化が促進され、より早く虫歯になりかけた歯を修復することができます。



### ★フッ素はいつから使えるの？

乳歯は、歯が生えてきて間もない生後6ヶ月から3歳半頃までに、永久歯は4歳から14歳頃の時期に使うと一番効果があります。また、中学生までフッ素うがいを続けた子は大人になっても虫歯が60%も少ないという研究が日本で発表されています。最近では、大人の歯の根面のむし歯にも20~30%の予防効果があるという研究報告もありますので、フッ素の利用は一生続けたほうが良いと言われています。

### ★自宅ではどのようにフッ素を取り入れれば良い？

#### ■フッ素溶液による洗口

歯磨きの後にフッ素入りの溶液を用いて30秒ブクブクうがいをする方法です。デンタルリンスは大人用のイメージがありますが、最近では子供用のものも販売されています。4歳~14歳くらいに使用すると効果的です。

#### ■フッ素配合歯磨剤の使用

ほとんどの歯磨き粉にフッ素が配合されています。フッ素の効果を高めたい方は、普通に歯磨きをした後、歯磨きをつけて仕上げ磨きをし、うがいはごく少量の水で1回行います。6歳未満のお子さんは、子供用歯みがきの濃度を確認して用法どおりに使用しましょう。



ながさき歯科医院

