

食事の後、お口の中はどうなってるの？

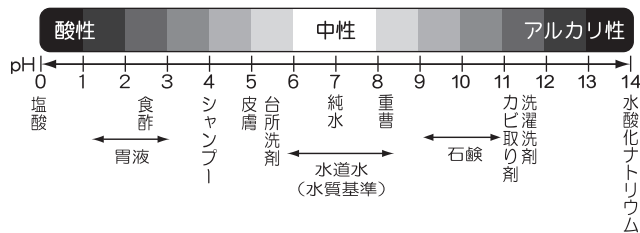


KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

6 2004年 月号



●酸性・中性・アルカリ性とpH(ペーハー)濃度 (図1 酸性とアルカリ性)

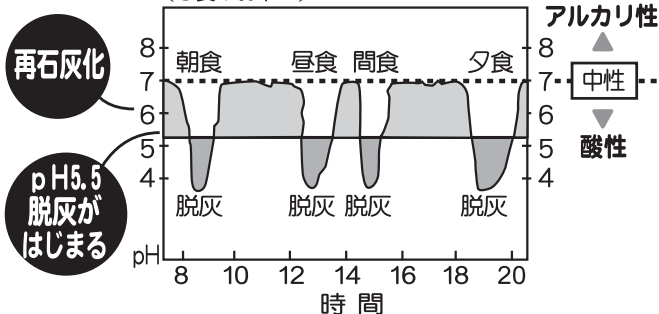


お口の中は、ふだんは中性(pH7ぐらい)に保たれていますが、食事をとると数分で酸性に傾き、pH5.7でこどもの歯が、5.5になると大人の歯も「脱灰」(だっかい=歯の表面のエナメル質が壊れ、とけること)が始まります。しかし、唾液のパワーで30分もすると中性にもどり、「再石灰化」を促します。

とはいえ、口の中に食べかすが残っていたり、いつまでも食べていたり、缶コーヒーやスポーツドリンクなど、砂糖の入った飲み物をしょっちゅう口にしたりすると、口の中の酸性度が高いままで、プラークの中にいるむし歯菌が酸を出して脱灰の時間が長くなり、むし歯の危険性が強まります。

●食事回数とだらだら食いに要注意 (図2 ステファンカーブ)

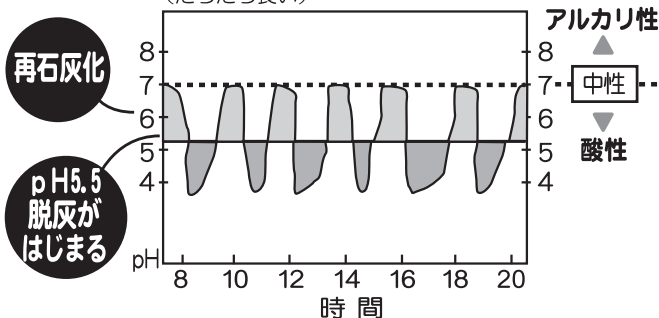
食事回数とpHの変化 (3食+おやつ)



むし歯菌は食物のなかの砂糖からバイオフィルムをつくり、酸を出します。「おやつ」は生活のなかに潤いを与える「甘い」魅力ですが、同時にむし歯菌にとっても格好の活躍の条件になるのです。

大切なことは、「食事回数」と「だらだら食い」に注意すること。また、同じ「甘み」でも、キシリトールなど、酸も「ネバネバ」物質もつukらない甘味料を使った食品を選ぶことも大切です。そして唾液がいっぱい出るよう、良く噛んで食事をしましょう。

(だらだら食い)



6月といえば『むし歯予防デー』、『むし歯予防週間』(6月4日から)があって、皆さんがお口と歯の健康に関心をもつ月です。でも、本当は、『毎日がむし歯と歯周病の予防デー』だということを忘れないで、この日、この週だけ関心を持つのではなく、常日頃からお口の健康に気を配っていただきたいなとスタッフ一同思っています。今月号の記事をよくご覧ください。食べた後のお口の中がわかれば、予防の大切さをわかっていただけるのではないかと期待しています。

さて、『予防歯科』の考えでは、むし歯、歯周病を『生活習慣病』のひとつであるとしてとらえています。特にむし歯は、その原因分析と予防方法が確立されてきており、当院でかねてから行っている『カリエスリスク検査』はその一助となるものです。(皆さんそれぞれのむし歯のかかりやすさを唾液を使って調べます。ほとんど試薬代しか頂戴していませんが¥3,000ほどかかってしまいます。)成長過程にあるお子さんには、皆さんにお勧めしておりますが、成人の方にも予防プログラムを立てるためには有効な検査ですから、ぜひ受けていただきたいです。ご希望の方は、気軽にスタッフにお問い合わせください。

院長はむし歯予防のお話などを、今年も葛飾区学校歯科医会、教育委員会主催の『よい歯の集い』(6月26日(土)於：テクノプラザ 午後休診です)、むし歯のない小中学生の表彰式でお話しします。3年連続4回目の栄えある???ご指名です。限られた時間ですが、600人規模の聴衆の前で、予防の重要性についてのお話をおもしろおかしく頑張ってお話させていただきます。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

- 6月2日(水)……午前休診 ●7月2日(金)……休診
- 26日(土)……午後休診 31日(土)……午後休診



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp