



## 酸蝕歯に気をつけて

大切な歯を溶かしてしまうのは、むし歯ではありません。近年注目が集まっている「酸蝕歯」。皆さんはご存知でしょうか？

### ●飲食物や胃酸で歯が溶けてしまう

水晶ほどに固い人間の歯ですが、酸には弱く、長時間さらされると溶けてしまいます。

酢や栄養ドリンク、柑橘類などは酸性度の強い食品。この酸性食品の飲食によって徐々に歯が溶け、「冷たいものがしみる・痛い」などの症状を引き起こします。これが酸蝕歯です。

ひどくなるとむし歯のように穴があき、神経が露出することもあります。胃酸も大きな要因の1つ。嘔吐や疾患による胃酸の逆流のある人は特に注意しましょう。



#### 気をつけたい酸性の飲食物

- スポーツ・栄養ドリンク
- ジュース類
- コーラ
- ワイン
- 黒酢飲料、ポン酢、ドレッシングなどの酢を使った食品群
- グレープフルーツ・レモンなど柑橘類

### ●食後すぐの歯みがきにも赤信号？

以前は推奨されていた“食後すぐの歯みがき”が酸蝕歯を悪化させる事もわかってきました。食後は口の中が酸性に傾き、歯がやわらかくなっている状態。そこでゴシゴシと歯を磨いては、ますます歯はすり減ってしまいます。

唾液でお口の中が中和されるのに30分。歯みがきはなるべくその後に行い、固い歯ブラシの使用は避けましょう。

### ●毎日の習慣に一工夫を

黒酢やワイン、ビタミンCたっぷりの柑橘類などは健康のために続けている人も多いかと思いますが、せっかくの健康習慣で酸蝕歯にならぬよう、一工夫する事が大切です。

#### △運動中にスポーツドリンクを飲む

○運動中・直後は唾液が減り、酸の影響を受けやすくなります。酸性飲料は避け、水かお茶で水分を補給しましょう。

#### △酢の物や柑橘類を食べる

○唾液がたくさん出る食事にとれば問題ありません。食事以外でとる場合は、食後に水やお茶で中和しましょう。

#### △黒酢やワインを飲む

○ガラガラ飲んで歯がずっと酸にさらされてしまいます。単独でとる場合は水やお茶で中和し、就寝前は避けましょう。

毎日の小さな一工夫で、酸蝕歯は防げるのです。

# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

## 5 2012年 月号

4月の桜も思い出せばあっというまでした。日ごとに陽射しも強くなる様な気がします。生命の息吹を感じる5月です。

当院にも新人衛生士を迎える事ができました。また、産休・育休を取っていた衛生士も、子供が保育園に入園する事ができ、復帰致しました。まだまだ完全体制ではありませんが予約がとりずらかった問題が一日でも早く解決できればと思っています。

教育の現場でも『食育』ということが言われています。いつでも何処でも食事がとれる現代、正しい知識の重要性を感じます。噛まない、噛めない事から始まる歯列不正の問題、顎関節の機能障害(いわゆる顎関節症)等々、歯科に関連した事柄も多岐にわたります。ガムを使った咀嚼トレーニング、顎の発育促進なども研究が進んでいるようです。院長自身も顎関節のカクッとずれる雑音が消失した経験もあります。

食事では噛む事が少なくなっても噛む事は大事なようです。イライラ解消、眠気覚ましその他にも効果があるようです。もちろん砂糖不使用のシュガーレス・ガムを選んで下さいね。

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



・6/2(土)、6/30(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診

※当分の間診療は (午前 9:00~12:00) までとさせていただきます。  
(午後 14:00~18:00)



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

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