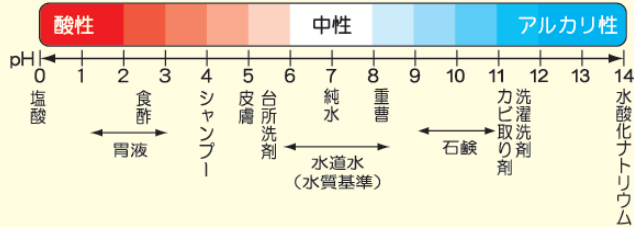


食事の後、お口の中は どうなってるの？



●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)



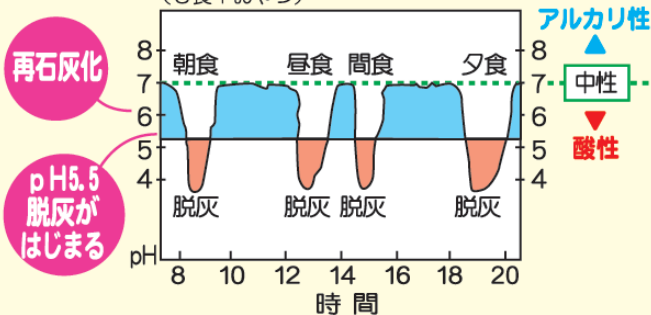
お口の中は、ふだんは中性 (pH 7 ぐらい) に保たれていますが、食事をとると数分で酸性に傾き、pH 5.7 でこどもの歯が、5.5 になると大人の歯も「脱灰」(だっかい=歯の表面のエナメル質が壊れ、とけること)が始まります。しかし、唾液のパワーで30分もすると中性にもどり、「再石灰化」を促します。

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。

と、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)

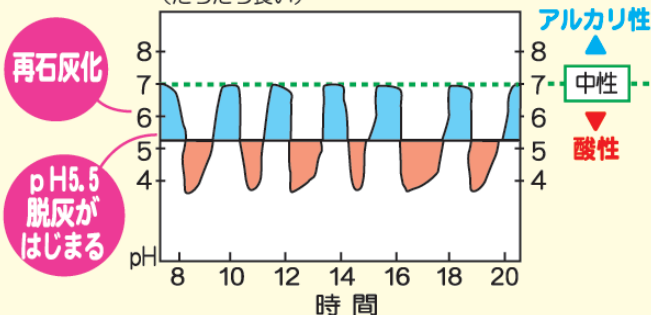
食事回数と pH の変化 (3食+おやつ)



むし歯菌は食物のなかの砂糖からバイオフィilm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「甘い」でも、キシリトールなど、酸も「ネバネバ」物質もつか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)



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

8 2012年 月号

本格的な夏到来！みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今月からスタッフが交代で医院ニュースを配信させて頂くことになりました。宜しくお願い致します。

連日暑い日が続き、つい冷たいジュースやアイスクリームに手を伸ばしたくなります。ご存知の通り、『むし歯菌(ミュータンス菌・ラクトバチラス菌など)』が酸を作り歯を溶かして、むし歯はできます。この『むし歯菌』は、糖質、糖分を餌にして活動、増殖します。そして、菌が最も活動する時間は、食後20~30分といわれています。つまり、だらだら食べたり、間食を多くする方のお口の中は、菌の活動時間がそれだけ長くなるのでむし歯になりやすくなるのです。むし歯予防には、食べる量ではなく、食べ方(食べる回数)がとても重要なのです。

つい間食しがちなこの季節ですが、規則正しい食生活を心掛けてください。

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。

診療日
変更の
お知らせ

・8/10(金)~8/16(木) 夏期休診
・9/8(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診

こみや歯科

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