



むし歯ってどんな病気？

「むし歯」は日本人が歯を失う原因の第2位。知らない方はいないと思います。しかし、そもそも「むし歯とはどういった病気なのか」を知っている方は意外に少ないのではないのでしょうか。

●むし歯はこうして起こります！

甘い物を食べるとむし歯になる…と言いますが、それはなぜなのでしょう？

多くのお口の中には、むし歯の原因となる細菌が住んでいます。この細菌は糖分が大好き。私達が食べたり飲んだりする糖分を栄養にしてネバネバした物質を作り、その中で増殖します。

さらに、糖分から「酸」も作り出します。この酸によって、歯の表面がとがさされていき、やがて穴が開いてしまいます。これがむし歯の始まりです。



●むし歯菌は感染する！？

このようにむし歯は細菌によって起こる感染症なのです。生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯の原因菌はいません。ご両親などから、口移しやスプーンの使い回しによって移ってくると言われています。

●どんなときにむし歯になるの？

同じ物を食べていても、むし歯になる人もならない人もいますよね。どんな場合にむし歯になってしまうのでしょうか？

①唾液の量や質

唾液には酸を中和し、とけ出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す「再石灰化」を促す力があります。唾液の量や質が不十分だとむし歯のリスクが増加します。



②食事の習慣

不規則にダラダラと飲食を続けると、長時間歯は酸にさらされ、むし歯になりやすい口内環境となります。



③歯みがき

食べかすや細菌の塊を、歯みがきで落とせていないと、むし歯になりやすくなります。特に寝る前が重要です。



④定期検診の有無

自宅のケアだけでは、みがき残しがでて落とすきれいな部分ができます。定期的に歯科で検診やクリーニングを受けましょう。

これらの要因が重なった時、むし歯が進行していきます。むし歯は生活習慣とも密接に関わっている疾患なのです。皆さんは、いかがでしたか？

VOICE

当院では唾液検査で口腔状態(歯の健康、歯ぐきの健康、口腔清潔度)を総合的に評価することができます。ご興味がある方はリコール時に検査を行ってみたいかがでしょうか！

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER



「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように秋の深まりを感じてきましたね。異常気象、過去に例を見ない、経験したことのない様々な形容詞で表現された異常気象、天災等々。皆さんも暑さで睡眠不足の続いた方も多く、夏の疲れを残していませんか？

私は、どんなに暑くても布団に入ればすぐに眠れるほど寝つきが良く、気絶レベルの早さなの!と自慢していたのですが、最近それは慢性的な睡眠不足のために起きている現象だと知りショックを受けています。

通常ヒトは布団に入ってから10~20分かけてゆっくりと眠りに入っていくそうです。ですから5分以内に眠ってしまう場合は慢性的な睡眠不足を疑った方がよさそうです。

睡眠不足は疲労感や日中の眠気や意欲、作業効率の低下を招き、免疫力低下により風邪をひきやすくなり、歯周病にも悪影響を及ぼします。また、心臓病、糖尿病、高血圧、肥満、などの生活習慣病も引き起こしやすくなります。

よりよい睡眠を得るためには、食事は寝る2~3時間前に済ませる、入浴は1時間前までに。寝酒はダメ。(歯磨きしてから寝て下さいね!!)寝る前に軽いストレッチをする、パソコンや携帯電話を見ない。など、皆さんもご存知の対策かと思いますが、究極は「早く寝る!!」だそうです。わかっちゃいるけどなかなか出来ないものですが就寝時間を少しでも早める努力をしようと思います。

少し気が早いですが、猛暑の次は記録的な寒い冬がやってくるかもしれません。今のうちに心身共に身体の調子を整えて冬に備えようと思います。

急なキャンセルは、診療感覚も開いてしまいトラブルも起きやすいです。体調管理はもちろん、予約管理もよろしくお願いいたします。診療時間ギリギリの来院でなく、余裕を持ったご到着をお願いいたします。(み)

毎月保険証の提示にご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。



☎ 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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp