



酸蝕歯に気をつけて

大切な歯を溶かしてしまうのは、むし歯だけではなくありません。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。ひどくなるとう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 ●黒酢飲料、ボン酢、ドレッシングなどの酢を使った食品群 ●ワイン
- 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為に続けている人も多いかと思います。健康習慣で酸蝕歯にならぬよう、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・直後は唾液が減るので、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中にとれば問題ありません。

△黒酢やワインを飲む

○ダラダラ飲みを避け、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。

毎日の小さな工夫で、酸蝕歯は防げるのです。

VOICE

重要なのは正しい知識と習慣を持つことです。体に良い酢や果物を避けず、かしくとって健康に役立てましょう！

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2019
6

当院は、正しい知識を持ち、むし歯、歯周病を予防するお手伝いをさせていただき、6月末で30周年を迎えます。「令和」になり、そろそろ祝賀ムードも収まって来た感じがしますね。でも、人間の中で日本人だけが、元号で騒いでいるだけで、自然界では、西暦も、年号も関係ないのだと言うことをお忘れなく。歯とお口の健康の維持も年号に関係なく続けて行きましょう。

医院側では、「平成」表記だった印刷物を「令和」表記にしたりと何かと大変でした。銀行等の機関では、今回の新元号への変更に合わせて西暦表記主体にしたようです。

6月といえば「むし歯予防週間」があります。私が育った昭和の経済高度成長期には、甘くて美味しい食べ物が氾濫する一方で、歯みがきの習慣をはじめとした予防の方法も一般には普及していない時期でした。歯科医院の数も少なく、先生方は一日100人を超える患者さんを診察していたようです。処置に追われれば、待ち時間も長い、お口の中全体を考えた治療でなくなる、歯みがき指導も説明する時間もない等々 悲惨な時代でした。むし歯の予防啓発のために、6月4日の『むし歯予防デー』から始まり、「むし歯予防週間」ができました。でも現在は、歯科医院数が増え予防に力を入れている医院も増えました。

梅雨も始まり、気候の変化もあり、体調を崩しやすい時期です。キャンセルされると、次回のキャンセルが先になってしまうことも多々ありますので体調管理にご留意ください。(院長)

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。

☑ **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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp