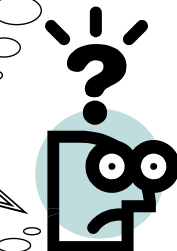


TDC通信

～塚原デンタルクリニック通信～

『酸蝕歯』って、
なに??

歯がしみる...



知覚過敏かな?



Vol.01

2010年7月

『酸蝕歯』ってご存知ですか?

歯ブラシをしているのに、虫歯ができてしまった。歯が溶けてきてしまっている。など心あたりはありませんか?

・・・それは『酸蝕歯』かもしれません。

『酸蝕』とは酸性の食べ物や飲み物に触れることで起きます。どんな人でも日常的に酸の影響を受けていますが、**唾液の力**によってエナメル質が補修され、そのバランスが保たれているおかげで、歯の健康が維持されています。

でもそのバランスが崩れて、酸の影響を過剰に被るようになった時、**『酸蝕』**という問題が起こります。

こんな人は要注意!

☆酸蝕歯になりやすい食生活 ～下の項目チェックしてみてください～

どんな食生活ですか?	どうして??	どうすればいい??
○運動時の水分補給にはスポーツ飲料を愛飲している。	→ 「だらだら飲み」になりやすく、スポーツ飲料のpHが3.5なので、お口の中が酸性状態に。	→ お水やお茶にしましょう! それでも飲みたい! 時は、飲んだ後はお水でうがいしましょう。
○食後には必ず、健康のために果物を食べ、その直後に歯磨きしている。	→ 特に果物はお口の中を酸性にし、歯が外からの影響を受けやすくなってます。	→ 食後30分はあけてから、歯磨きを!
○晩酌は割ハイカウインをチビチビ飲むのが好きで、おつまみは少ない。	→ 「だらだら飲み」になり、お口の中が酸性状態に。	→ おつまみで唾液を出して、中性へ!
○健康のために毎晩お酢やビタミンドリンクを飲んでいる。	→ やはりお口の中が酸性状態に。	→ 寝る前に飲むのではなく、食事中に飲みましょう!

☆ストレスを感じやすい
常に緊張状態にある。
☆口の中が乾燥しやすい

唾液が少なくなる。

唾液って
大切ですね。



～唾液が減少すると・・・～

ストレス・加齢・薬・病気などで唾液が減少することがあります。酸性の食べ物・飲み物を口に入れると、お口の中は酸性に傾きます。しかし、唾液が酸を中和する働きを持っているため、通常お口の中は中性に保たれて、歯の健康が維持されています。でも、酸性の飲食物に長くあるいはしばしば触れたり、唾液の減少などが原因でpHのコントロールがうまくいかず、再石灰が進まないというバランスが崩れてしまい、脱灰が進行してしまいます。

酸蝕歯にならないためには・・・

身近な飲食物の pH を知っておきましょう！

		ドライジン 8.3	
豆乳	7.3		
お水	7.0	pH 7.0	
牛乳	6.8		
午後の紅茶 ミルク	6.8		
ジョージアオリジナル	6.5		
緑茶	6.2		
午後5時の紅茶ストレート		5.5	
トマトジュース	5.0	ウィスキー 5.0	
		日本酒 4.9	
		ビール 4.3	
飲むヨーグルト	4.1		
ポンジュース	4.0	pH 4.0	
野菜ジュース	3.9		
午後5時の紅茶 レモン	3.9		
ピタミウウォーター	3.7		
ポカリスエット	3.5		
ミツ矢サイダー	3.4	赤ワイン 3.4	
黒酢ドリンク	3.1	白ワイン 3.3	
ダイエットコーラ	2.9	缶チューハイ 2.9	
ココア	2.2	梅酒 2.9	
		pH 2.0	
		レモン 2.1	

ここがポイント
pH5.5以下の飲み物は歯の表面をおおってエナメル質を溶かし、【だらだら】飲み込むと危険です。

エナメル質の
溶けはじめる pH5.5

和風醤油ドレッシング 4.0

味噌 3.8
イリソドレッシング 3.4
グレープフルーツ 3.2

どうしたら酸蝕予防
ができるの??



「万全」とは言えませんが
効果的な予防策があります!!!

- ① 寝る前に酸っぱいものの摂取は避ける。
- ② 酸性の飲食物を口にしたら、その後すぐに水やお茶を飲む。
- ③ 口が渇いている時は、酸性の飲み物を避ける。
- ④ 酸蝕歯に着目したハミガキ剤を使う。
- ⑤ 軟らかい歯ブラシを使う。
- ⑥ 定期的に歯科検診を受ける。



～編集後記～

初めて当医院より「通信」なるものを制作するにあたって、お口の中について何を皆さんが知りたいかを考えてみました。知り合いで「知覚過敏かも?！」と言っている人が何人かいましたので、まずは「酸蝕歯」について取り上げてみようと思いました。また当院では月に一度、院長をはじめ歯科医師、衛生士、技工士、受付全員で勉強会を開いております。前回の勉強会のテーマの一つが「酸蝕歯」でしたので、これを機に皆様にわかりやすく説明できればと思い、もう一度まとめ直しました。

いかがでしたか?月に一度の発行を目指してスタッフ一同がんばりますので、よろしく願います。またご質問・ご要望などございましたら、mail@haisha.jp まで、ご連絡下さい。

◆◇Information◆◇

塚原デンタルクリニック

TEL : 03-5289-4555

<http://www.haisha.jp>

<http://implantlife.com>



受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	※	○	○
15:00~18:30	○	○	○	※	~17:00	~17:30

休診日：日曜・木曜・祝祭日

※第1・3木曜日は矯正日 AM10:30~18:30