



地域一番の歯科医院を目指しています。

28号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

2007年10月号

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも待合室にあります。



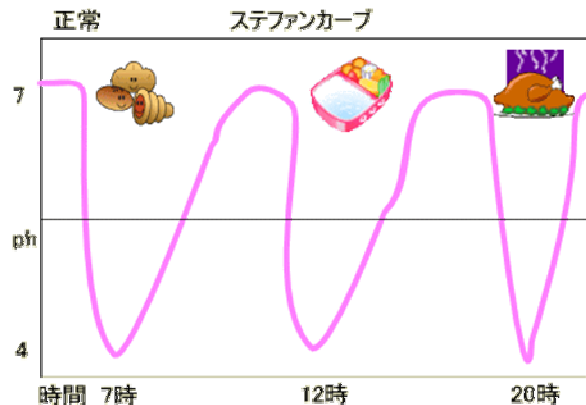
「だらだら食べ」はキケンです！

→ あなたは一日何回食事(間食も含む)しますか？

プラーク(歯垢)は細菌の塊であります。食事をするときプラーク(歯垢)は急速に酸性になります。**(虫歯菌が餌を食べて酸性のフンをするからです)**

すると歯の表面は酸により溶かされ始めます(これを脱灰といいます)。つまりこれが虫歯の進行です。しかし、唾液にはアルカリに戻そうとする力があり、これに伴い脱灰してしまった歯の表面を修復します(これを再石灰化といいます)。

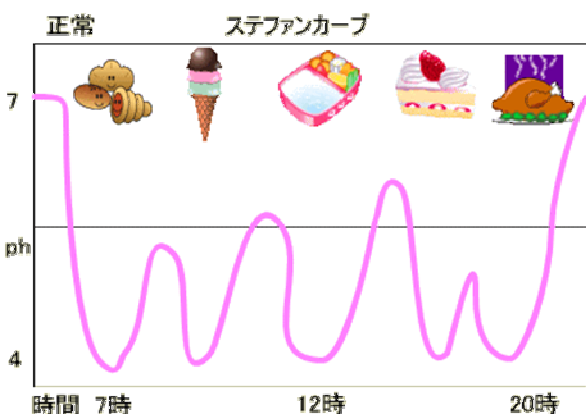
この作用を唾液緩衝能といい、この作用が弱い人は虫歯の進行速度が早くなります。



唾液緩衝能をグラフにしたものが左の**ステファンカーブ**です。

7時、12時、20時にそれぞれ食事をする場合と仮定して、横軸が時間、縦軸がpHです。食事をするたびに、プラークのpH値が酸性にシフトし食事が終わるとアルカリに戻っていくのが解ります。

そしてグラフ中央の臨界点よりも下に位置しているときに脱灰が起こっている状態です。この脱灰している時間が長ければ長いほど虫歯が進行しやすくなるわけです。



では、だらだら食いや、間食の多い人のステファンカーブ(下のグラフ)を見てみましょう。臨界点を超える回数が多くプラークの酸性時間が正常時に比べて長いのがわかります。

つまり、脱灰時間が再石灰化時間より長いので、虫歯ができ易くまた進行も早くなるわけです。

このことから、**極力間食を避け、3度の食事はだいたい決まった時刻に食べるほうが虫歯のリスクが低くなる**ことがわかります。

また、夜間就寝時は唾液緩衝能が弱くなりますので、寝る前には何も食べないことを徹底するべきだと思います。



今回の裏面の担当は松本依子(左)と糸川佳代子(右)です。彼女たちスタッフも頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>

今号の記事は「東京歯科」さんのホームページを参考にしています。



＊自己紹介＊



8月中頃から山本歯科医院の
働く事になりました 歯科衛生士の
「本 本依子」です。マイペースな
私ですが、リッパでも早く慣れて

頑張り過ぎていこうと思っておりますので、よろしくお祈りいたします。

働きだしてからというもの「運動」から遠ざかっていた私...
日に日に「メタボ」に近づいていってる...かなりヤバくなってきたので、ジム通いする事にしました。

「美Body」目指して
頑張ります。

応援ヨロシク!!



虫歯になりにくいお砂糖があるのをご存知ですか？

砂糖のほかにも甘味料はたくさんありますが、なかには虫歯になりにくい甘味料があります。
代表的なものは虫歯予防で有名なキシリトールです。

キシリトール

※他にも虫歯予防効果がある甘味料あり、
すでに多くの食品に使用されています。

キシリトールは、糖アルコールに分類される甘味料で、砂糖に近い甘さを持っています。
しかし砂糖とは構造が異なるため、虫歯の原因になりません!!!

また、虫歯予防効果もあるようです。

ただし多くの量を摂取したり、慣れるまでは下痢をおこすこともあるようです。

食後にキシリトールガムを1分以上噛み続けると唾液が多く出て、口の中の再石化を
促進するのです。再石化とは目に見えないレベルで歯が溶けた状態から、
再び歯が健康な状態に戻ることを言います。虫歯を予防するには歯磨きも大事なこ
とですが、それ以上に再石化を促進することが重要なことです。

それ以外にも咬むことは、月経の働きを促進したり、顎の筋肉を鍛えたり、
乳幼児期には顎の成長を促進したり、多くの効能があると言われ、
とても重要なことなのです。