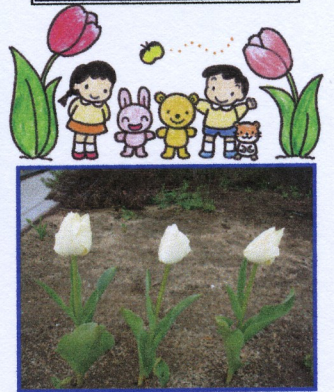


そよかぜだより

2008 4月号

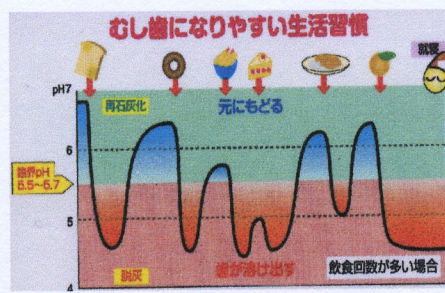
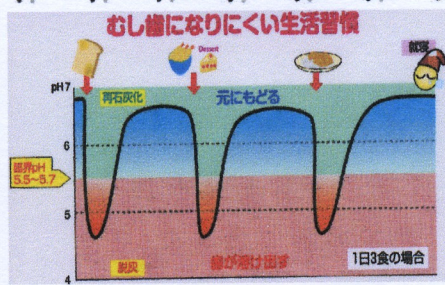
そよかぜ歯科医院の URL
<http://soyokaze-dc.co>



「むし歯④」なぜ、むし歯になるの??

歯は、酸によりカルシウムなどの硬い成分が溶け出す(脱灰)と、唾液などの唾液中のカルシウムによって歯が硬くなる(再石灰化)が繰り返されていきます。

むし歯の原因となるシュートン酸が歯にくっついて歯を溶かしてゆき、放っておくと甘い物を食べた後にくっつく、すっぱい歯を溶かし続ける状態が続き、むし歯が進行してしまいます。「これは過剰な脱灰です。では、日頃どういった事に気を付けていくのか? 食生活を見直してみよう。」



株式会社 G.C 「めくってパラパラ」より引用

一言メモ

e-floss



- ・初心者の方でも使いやすいフロスです!!
- ・唾液(水分)によって、フロスがスポンジ状(約4倍)に膨らむので、歯面に沿わせやすく、汚れを落としやすい。
- ・フロスがソフトなので、歯肉や、フロスを巻く指が痛くなくにくい。
- ・小さく、デザインもかわいいので、携帯用に最適。
- ・爽やかなソフトミントフレーバー。



あつちで桜が満開に咲き、とてもキレイです。桜が咲くと「春だなぁ」と、とても感じられますね。今年は何年か比べ、桜の開花が早かったですね。開花が遅く、桜がまだ咲いていなかった去年に比べ、とても早い開花です。みなさんは、桜祭りに行かれましたか? 花粉症の方には申し訳ないですが、すっかりこの季節だった、いいなぁという感じですか? 桜の優しい色合いや花びらの形に、なんだか心がゆったりと和みます。日本人の特徴でしょうか? (笑) 今の季節は暖かい日差しに加え、新芽のきれいな緑や色とりどりのお花も咲いていて気持ちも新たに、気分が明るくなりますね。 当院でも、院長が冬の間に植えたチューリップに花が咲きました。お花ひとつで、気分が変わるものですね。 みなさんも散歩がてらに、道ばたや公園に春を探しに行ってみてはいかがでしょう??

上の図では、規則的な食生活(一日3食)の場合、お口の中の環境が元に戻る時間(再石灰化)が長い為、むし歯になりにくい食生活です。その比較として下の図では、甘い物を食事の代わりに摂取したり、頻りに摂ったり、飲み物にジュースが多かったりなど(飲食回数が多い場合)だと食べると、お口の中のpH(酸性)が低く(酸性)になり、元に戻る(中性)時間がわずかな為、むし歯になりにくい食生活です。

この図からも食事と就寝時の歯磨きは勿論の事、食後も大切にされます。特に、粘着性でシロ糖(砂糖)を多く含む食べ物の摂取と、それでもまじった歯の清掃方法が大切となります。

今月の豆知識 エイプリルフール

院長より

今月号はむし歯になりにくいお口の環境を食生活についてまでお話ししました。成人の場合、歯周炎は生活習慣病のひとつと言われますが、むし歯の場合も前述に記されたように食生活、すなわち生活習慣のひとつなので例外ではありません。

歯周炎は、成人(特に中高年)に症状が多く見られるため、生活習慣病とクローズアップされているようです。むし歯の場合は乳幼児、学童の時から発症するため、生活習慣病としてクローズアップされていないのです。

若年層の生活習慣は成人と比較して改善しやすいと言われてます。むし歯に關しても子供のむし歯は減少していますが、大人のむし歯は減少していません。その他に大人のむし歯が減らない原因として、むし歯の初発年齢が低い事や遺伝などが挙げられます。

むし歯は、遺伝以外の原因は改善が可能です。このようにむし歯の早期発見や専門的な原因の除去を行うためにも、定期健診、予防処置が重要と考えます。

次回歯をむし歯から守る方法をまとめます。

4月1日に害のない嘘をついても良いという風習の「エイプリルフール」本来は4月1日の午前だけ知っていましたか? 日本語に訳すと「四月馬鹿」なエイプリルフールですが、日本では昔は「日頃の不義理を詫言る日」だったと言われてます。エイプリルフールの起源は不明ですが、有力説としては、昔ヨーロッパでは3月25日を新年として4月1日までを「春の祭り」としていたようです。ところが1564年フランスのシャルル1世が1月1日を新年とする暦を採用。これに反発した人々が4月1日を「嘘の新年」としてバカ騒ぎをするようになりました。これに憤慨した王は反発した人々を逮捕し、処刑。その中には13歳の少女もいました。これにショックを受け、王への抗議と事件を忘れない為に4月1日に盛大に「嘘の新年」を行うようになったといわれています。実は起源は悲しいお話なんですね。

