

ピカリ通信

7月号

スタッフインタビュー

歯科衛生士の 柳下 です。
7月18日 生まれの か に 座 です。
血液型は A型。身長は 156 cm、足のサイズは 23 です。
好きな食べ物が イチゴ で、好きな動物が イヌ です。
休みの日は 子供と公園で遊んでいます。



右上が「やなぎした」です。

【酸蝕歯特集】

酸蝕とは・・・？

虫歯菌が出す酸によって歯が溶けるのがむし歯ですが、酸蝕とは、酸性の食べ物や飲み物に歯が触れることで起こります。誰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、バランスが保たれて歯の健康が維持されています。そしてバランスが崩れて酸の影響を受けるようになったとき酸蝕という問題が生まれます。つまり、虫歯の菌が少なくても食生活によっては歯に穴があいてきます。そして、歯が痛み出したりします。また、酸で穴があいたことで汚れが溜まりやすくなり虫歯が進行しやすくなります。

こんな食生活は要注意！！

- ① スポーツ後、ビタミンドリンク、スポーツドリンク、黒酢を頻繁に飲む。
→唾液の力が弱まっているときに酸性の飲み物を飲むと酸蝕歯になりやすい。
- ② グレープフルーツや柑橘系の果物を食べた直後にハミガキをしている。
→酸性度が高く歯が脱灰しているところへハミガキをしてしまうとエナメル質が過剰に削られてしまう。
- ③ 赤ちゃんがぐずると哺乳ビンでジュースを飲ませる。
→赤ちゃんの歯は軟らかく酸性の飲み物に弱く、飲んでそのまま寝てしまうと唾液量が減って口の中に酸が長くたまってしまう。
- ④ コーラや炭酸類、チューハイを良く飲む。
→少しずつ飲むと酸に触れる時間が長く酸蝕歯のリスクが高くなる。

歯科クイズ

正解された方には、粗品を先着5名様にプレゼント致します。

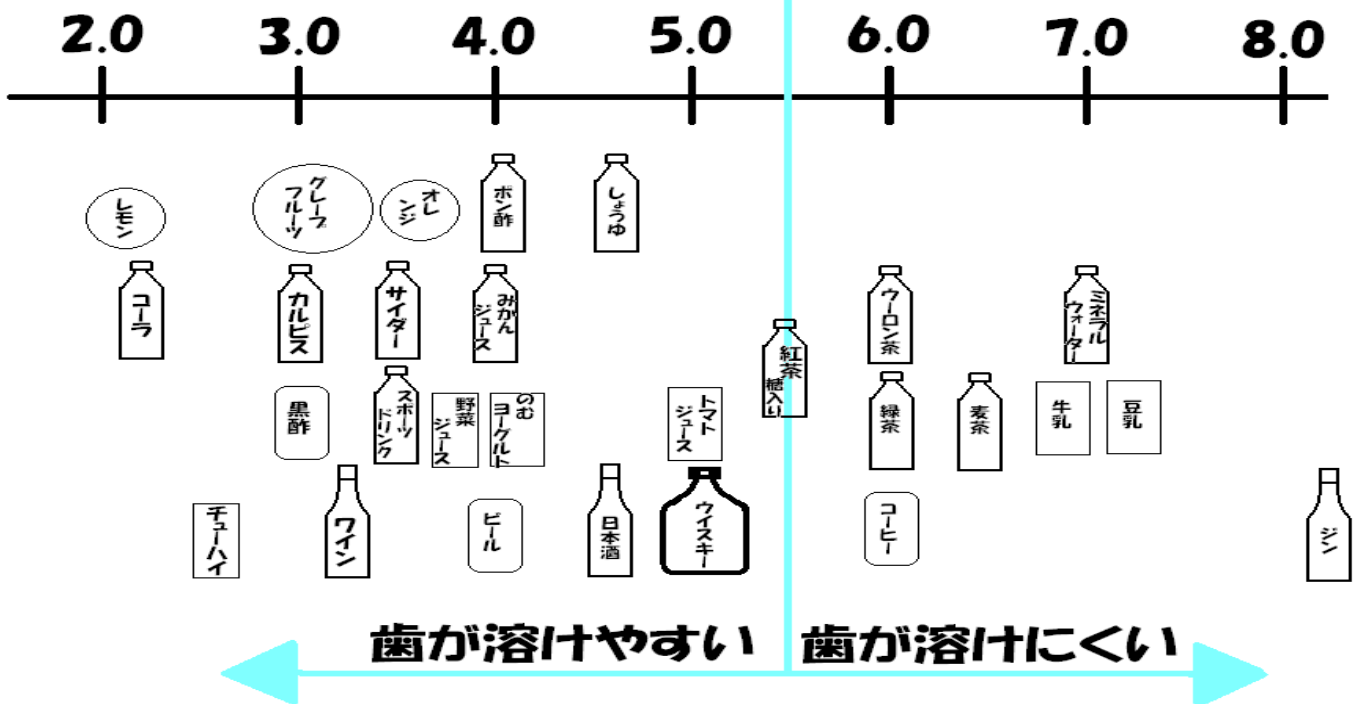
強い酸性のものを食べたり、飲んだりした後、何分後にハミガキをするのが最も効果があるでしょうか？

A すぐに B 10分後 C 30分後

期限：7月末日

先月の答え：Bの約5gでした。

エナメル質の
溶けはじめるpH5.5



※ダラダラ飲んだり、食べたりせず、時間を決め摂取量を決めれば禁止することはないです。

健康のためにお酢を摂取されている方は注意が必要です。

もしも、歯が溶けてきているようならばカプセルで取ることをオススメします。