

哲風会通信

2018. 11. VOL83

2018年も残り2カ月。早いものですね。平成最後の年末、皆さんはどのように過ごしますか。これから温かい鍋物やおでんが美味しくなる時期です。秋田と言えばきりたんぼ。みなさんもそれぞれの家庭の味を楽しんでくださいね。
寒さに負けず、たくさん栄養をとりましょう。



虫歯ではないのになぜ？歯が溶けてしまう「酸蝕歯」とは

飲食物などに含まれる酸により侵蝕された歯のことです。歯の表面のエナメル質は、酸性度を示す pH の値が 5.5 以下になると、溶けやすくなります。

酸蝕歯の原因は、飲食物などの酸に歯が長時間さらされることです。そのため酸性度の高い炭酸飲料、柑橘類、清涼飲料水やワインなどの飲食物を頻繁にとっている人は注意が必要になります。

(注：pH は水溶液の性質を表す単位で、酸性かアルカリ性かは pH 値によって示されます。中性は pH 値 7 で、それより数値が小さければ酸性、大きければアルカリ性ということです。)



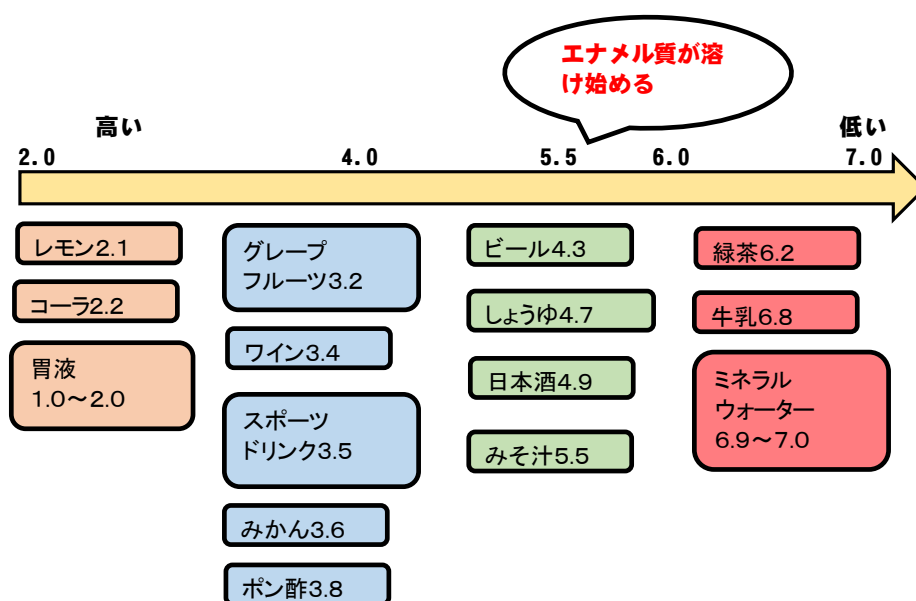
症状としては

- ①歯の表面のつやがなくなる
- ②歯が欠ける
- ③冷たいものや熱いものを口にいれると歯がしみる
- ④歯が丸みをおびる
- ⑤虫歯のように痛む
- ⑥詰めものや被せ物ものが外れやすくなるなどです。

予防としては

- ①炭酸飲料などの酸性度の高い飲料を長時間口の中にためない
- ②酸性度の高い飲食物を口にする回数を少なくする
- ③酸性度の高い飲食物を口にしたら水やお茶でうがいをする
- ④フッ素入りの歯磨き粉で歯質を強化する

※主な飲食物の pH 値 （酸性度の高さ）



今月の通信担当

初めまして小林です。食事をいつまでも楽しくおいしく摂るには歯の健康を保つことはとても大切です。自分では歯ブラシで磨いているつもりでも、きちんと磨けていないということもあります。歯医者などの専門的な指導を受けながら8020を目指しましょう。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801