

# 哲風会通信



2020.7 vol 102

今年も半年が過ぎ7月、後期に入りました。例年ならば夏祭りや花火といった行事があるところですが今年はほとんどが中止になってしまい残念です。新型コロナウイルスによる自粛や制限で皆様お疲れではないでしょうか？最近ではマスクや消毒薬、ハンドソープ等手に入りやすくなったと思います。しかしまだ油断はできませんね。

私達スタッフは感染対策として、毎日の検温、マスクと帽子の着用、エプロン、フェースシールドを装着して取り組んでいます。患者さんにも検温に協力頂いております。

この状況を皆さんで乗り越えていくように頑張りましょう。

## だらだら間食はしていませんか？



自粛生活が続いた春から初夏にかけて、家にいる時間が多かったのではないのでしょうか？三度の食事の後だらだらとおやつを食べたりジュースを飲んだりすると、虫歯になる危険度が増してしまいます。そこで唾液緩衝能（だえきかんしょうのう）について調べました。

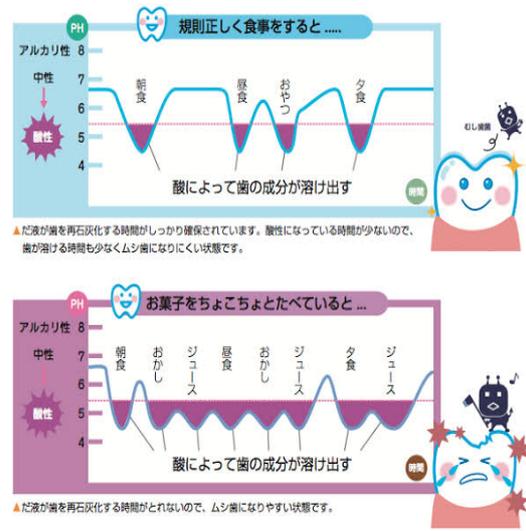
## 唾液緩衝能（だえきかんしょうのう）

食べたり飲んだりするとお口の中が酸性に傾き、pHが5.5以下になると虫歯菌により歯が溶けてしまいます。そのためお口の中を中性に保つ事が大切です。ではお口の中を酸性にしない為には唾液はどのような働きをするのでしょうか。食事や虫歯菌が出す酸によって、酸性に傾いたお口の中に唾液の成分が働いて、食後30分～40分前かけて食前の状態に戻し虫歯になることを防いでいます。このように酸性に傾いたお口の中を、中性に回復させる機能を、「緩衝能」と言います。

図のように中性に戻ろうとするときに食べ物を口にすると、また酸性に傾き、30分から40分かけて戻ります。これを繰り返しているといつまでたっても中性に戻れません。そのため虫菌になってしまいます。そこで、ただらとおかしを食べたりジュースを飲んだりせずに、時間を決めて間食をしましょう。もちろん食後は歯磨きをしますが、間食の時はなかなか磨けないという方は、うがいをし、お口の中に食べ物がない状態を作りましょう。

## 今月の担当

ちづ歯科クリニックの菅生です。私の趣味の一つは旅行です。しかしコロナ禍で今年のゴールデンウィークは旅行ができませんでした。ステイホーム中は何をしようか考え、巷ではジグソーパズルが流行っているらしいので、1000ピースを買い5日間で完成しました。残りの休みは布マスクを作ってステイホーム期間を乗り切りました。病院の先生が言っていました、皆さんマスクをしているので風邪をひく人が減ったそうです。そういえば私も風邪をひいていません。マスクをしなくても、外を歩ける日が早く来るように祈るばかりです。



ステファンカーブという図です。これを理解して虫菌のないお口の中を目指しましょう。

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

T E L : 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

南秋田郡八郎潟町字昼寝 233-1

T E L : 018-875-2801