

# 哲風会通信

2022. 7月 vol. 126

7月に入り、いよいよ夏本番。新型コロナも少しずつ落ち着いてきてイベントも行われています。花火や祭り、バーベキューなど出かける機会が多くなりますね。あと少し気をつけながら夏を楽しみましょう。



## 《飲み物と虫歯の関係》

飲み物によって歯が溶けてしまう可能性があるということを知っていましたか？

甘いお菓子の食べすぎもそうですが、ジュースなどお砂糖が多く含まれる飲み物も同じく虫歯になりやすいのです。ご飯を食べる時、飲み物を飲む時私達の口の中は酸性に傾きます。この酸というのは文字通り酸なので、この酸性の状態がお口の中でずっと続いたままだと私達の歯はどんどん溶かされてしまう可能性があるのです。実際水やお茶に比べてジュースや炭酸はかなり酸性が強いです。



ちなみに…歯に良い飲み物

- 牛乳…カルシウムを多く含み、歯にとっても良い飲み物になります。
- 日本茶…その中に含まれているカテキン(ポリフェノール)、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。
- ウーロン茶などのお茶類…特有のポリフェノール(苦味成分)が歯垢の発生を抑えてくれます。

これからの季節は特にスッキリした飲み物を飲みたくなることもあるかと思いますが、なのでこういった飲み物を飲む時は、次のような工夫をしてみてください。

1つ目はストローで飲む です。これはストローで飲むことで歯に当たらず、そのまま喉に流れ込ませることができるからです。



2つ目は酸性の強い飲み物を飲んだ後に、水でうがいをしたり、水を飲む です。水でなるべく酸性の強い飲み物をお口の中から流してあげましょう。



3つ目はキシリトールのガムを咬む です。ガムを咬むことで唾液が分泌されます。唾液にはPHを中性に戻す作用があるので、この唾液を多く出すことは効果があると言われています。



みなさんもこのように工夫して暑い夏を乗り切りましょう！

今月の担当

むさしデンタルオフィスの菅原です。先日、岩盤浴に行ってきました。サウナだと息苦しくて苦手ですが、岩盤浴はそれもなく内臓が温まり、汗をかくのでとてもすっきりします。代謝が良くなり老廃物を排出するなどいろいろな効果があるようです。気になる方は是非行ってみてください！

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