

4月になり、公園や道端にたんぽぽを見かけるようになりました。可愛らしいたんぽぽの姿は、春の訪れを感じさせてくれますね。

たんぽぽは英語で「ダンデライオン」と言いますが、これはフランス語の「ライオンの歯 (dent de lion)」という意味の言葉からきています。たんぽぽのギザギザした葉っぱをライオンの歯に見立てて名づけられたようです。ライオンの奥歯は、確かにたんぽぽの葉っぱのようにギザギザした形をしているんですよ。ぜひ調べてみてくださいね！

さて、入園・入学・就職など新しい生活が始まる方・環境が変わる方は、慣れるまで健康に気をつけてください。生活パターンが安定するまでは、虫歯が痛んでも通院の予定が組みにくくなると思いますが、時間を見つけて診察の予約を入れるようにしましょう。早期発見・早期治療が大切です！ 痛みやむし歯は、放っておかないで早めに治療して、健康で快適な新生活を送りましょう！

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう

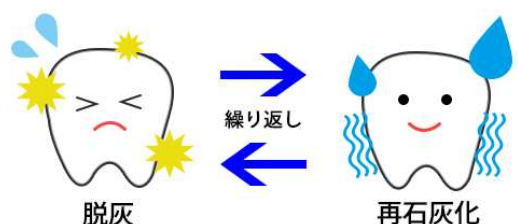


## ★虫歯予防 ポイントは脱灰と再石灰化

私たちの口の中には、ミュータンス菌をはじめとする沢山の虫歯菌がいます。虫歯菌は、食べ物のカスに含まれる糖質を餌にして、ネバネバしたプラーク（歯垢）を作り出します。さらにプラークの中の虫歯菌は、糖質を餌にして酸を作り出します。この酸によって、歯のエナメル質からカルシウムやリンがどんどん溶け出す「脱灰」（だっかい）が起こります。その後しばらくすると、酸性に傾いたお口の中は、唾液の働きによって徐々にもとに戻ります。そして、お口の中の環境が改善されると、溶け出したイオンが歯の表面に戻って「再石灰化」（さいせいかい）が起こり、歯を修復します。

私たちの口腔内は、この脱灰と再石灰化を日常的に繰り返しています。脱灰と再石灰化のバランスがとれていれば、脱灰が再石灰化以上に進行することはなく、口腔内は健康な状態に保たれます。

しかし、何らかの理由でこのバランスが崩れると、虫歯になってしまうのです。



## 歯に関する豆知識、ウソ！？ホント！

### ★1日に出る唾液の量は500mlのペットボトル3本分？

答え ホント！

健康な成人の方の一日の唾液の量は、なんと1.5リットル。500mlペットボトル3本分にもなります。（※唾液量はあくまで平均値ですので個人差はあります。）唾液は、きれいなお口を守る上で大変重要な役割をしています。唾液を沢山分泌するよう、食事の際は良く噛んで食べましょう！

### ★フレーバーウォーターは水？

答え ウソ！

暑くなってくると、冷たい飲み物が飲みたくなりますね。最近流行りのフレーバーウォーターをご存知ですか？レモン味やヨーグルト味など、一見天然水にエッセンスを加えただけで、水のようにも思いますが、実は成分表を見ると砂糖も入っています。他のジュースや炭酸飲料のように、虫歯の原因になりますので注意が必要です。

### ★ヒヨコには歯がある？

答え ホント！

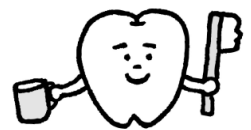
硬いくちばしをもつ鳥には歯がありませんが、ヒヨコは歯を持っています。それは卵歯（らんし）と呼ばれるもので、くちばしの外側にちょこっとついています。孵化の際、この卵歯を使って卵を割るのです。大きくなると取れてしまうので、生まれたてのヒヨコを見るチャンスがあったら確かめてみてくださいね。



### ★毎日歯みがきを一生懸命にしていれば、むし歯はできない。

答え ウソ！

むし歯の原因は、歯の汚れ（プラークや食べかす）だけではありません。虫歯予防に大切なのは、丁寧な歯磨きと規則正しい食生活です。また、お口の中は複雑な形をしているので、丁寧に歯を磨いても磨き残しが出てきます。落としきれない汚れは定期的に歯医者でクリーニングしてもらい、あわせて検診を受けましょう。



### ★歯周病で死ぬことがある？

答え ホント！

日本人の8割が歯周病に罹患していると言われています。歯周病菌は、唾液を介して肺に入り込んだり、歯ぐきの中の毛細血管を介して体に入り込んだりして全身の至る所で悪さをします。体に入り込んだ歯周病菌は、心臓や血管内で血栓を作りやすくし心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。また、肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、低体重児出産、さらに認知症の原因の一つになっていることも分かってきました。さまざまな全身疾患の発症・進行などに関係しており、結果として歯周病がもとで死に至るケースもあるのです。歯茎から血がでたら、すぐに歯科医院で治療を受けましょう！



# ながさき歯科医院

