

ながさき歯科医院

DENTAL NEWS

2024年
7月号 

いよいよパリオリンピックが始まります。1986年のロス五輪以降、日本ではオリンピック特別強化指定選手は全員、歯科の定期健診を受けることになっています。歯科トラブルによって、ベストパフォーマンスが出なかった選手が20数名いたことが判明したからです。

スポーツ選手と言えば心身共に健康そうに見えますが、激しい運動を支えるために、強く噛みしめたり、食事回数が多かったり、高カロリーで高糖質な食事を摂取しなければならなかったり、水分補給の際のスポーツドリンクに含まれる糖分により、虫歯や歯周病、酸蝕歯など、歯やお口のトラブルを抱えやすいのです。

運動部の学生さんたちも、部活を初めてからお口の状態が悪くなる人が多いのは、あらかじめ同じ理由のようです。健康なお口はパフォーマンスを支えることにも繋がります。練習が忙しくても定期健診はお忘れなく！今回のパリ大会でも、日本選手が健康な歯で本領を発揮し、たくさんの感動を届けてくれることでしょう。皆で応援しましょうね！

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期健診を受けましょう



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、
審美歯科、インプラント、

<http://machida-nagasaki-dc.com>



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:00 ~18:00	14:00 ~18:00	14:00 ~18:00	休診	14:00 ~18:00	14:00 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日（受付は30分前まで）						

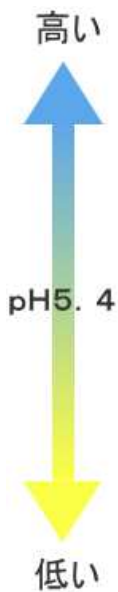
歯が溶けていく!? 酸蝕歯とは？

★酸蝕歯とは？

歯周病、虫歯に次ぐ第3の疾患として酸蝕症が注目を集めています。

小さい頃「コーラを飲むと歯が溶ける」と言われた経験はありませんか？実は本当です！私たちの歯は、食べ物や飲み物に含まれる酸に長時間触れ続けると、簡単に溶けだしてしまうのです。歯を覆っているエナメル質は、体のなかで最も固い組織ですが、強い酸に触れると化学反応を起こして分解し、溶けだします。エナメル質が溶けると、その下にある象牙質がむき出しになります。象牙質は柔らかいので、摩擦でどんどん磨り減って行きます。また着色しやすくなります。こうした状態を放置していると、虫歯になりやすくなったり、冷たいものが滲みる知覚過敏になったり、歯のトラブルを引き起こしやすくなるのです。現在このような酸蝕歯の罹患率は国民のおよそ4人に1人もいると言われています。

★酸蝕歯は夏こそ気をつけよう



- | | |
|-------------|--------|
| • 水道水 | pH値7.5 |
| • ミネラルウォーター | pH値7.0 |
| • 牛乳 | pH値6.8 |
| • 緑茶 | pH値6.3 |
| • 缶コーヒー | pH値6.2 |
| • 紅茶 | pH値5.5 |
| <hr/> | |
| • オレンジジュース | pH値4.1 |
| • りんごジュース | pH値3.6 |
| • ヤクルト | pH値3.5 |
| • スポーツドリンク | pH値3.5 |
| • 黒酢ドリンク | pH値3.1 |
| • コーラ | pH値2.2 |

歯のエナメル質は、pH5.5以下で溶け始めます。左の表は、普段よく口にする飲み物のpHの数値です。ミネラルウォーターのpH7が中性です。

通常は唾液の自浄作用が働いているため、PH値の低い飲み物を飲んでも、すぐにはむし歯にはなりません。唾液には、歯の汚れを洗い流す働きと、酸を中和する働き、そして溶けた歯の再石灰化を促進する働きがあるからです。

しかし、長い時間をかけてちびちび物を飲み続けると、お口の中が酸性

甘い飲み

環境に長くさらされ、唾液による再石灰化の時間が短くなって、**酸蝕歯になる**リスクが高くなります。

夏は、スポーツ後のす。また、健康意識日々愛飲している方水分補給はなるべくは短時間で飲み切っ



水分補給にスポーツドリンクを飲む機会が多くなりまの
高い人で「ビタミンドリンク」や「酢ドリンク」をも要注意です。

水かお茶で。ジュースやスポーツドリンクを飲むとき、飲み終わったらすぐに水で口をゆすぎましょう。



ながさき歯科医院

