

まき歯科新聞

第40号

【毎月第3火曜日】



行ったり来たり☆

郵便局に『年賀はがき販売中』ののぼりがたつ季節となりました☆そののに今年はまだ半袖もどっかりタンスに鎮座しています（我が家だけ!?）肌寒い朝にヒートテック一枚をトレーナーの下に着せて送り出す娘達。しかし保育園から帰ってきて、思い思いにお召かえするのは半袖・スカート・ショートパンツにサンダル…長袖と半袖を行ったり来たりの日毎日…はい、片つけてない私も悪いんです（泣）

季節だけではなく、お口の中でもあるものが『行ったり来たり』。さて、何でしよう?正解は『酸性度』(pH)。お口の中は、通常唾液のおかげでpHはほぼ中性に近く保たれています。しかし飲食後は2〜3分で、お口の中のpHは4近くまで下がります。ちなみにお酢のpHが3・5なので、実はかなり酸性に傾いているのです。それはお口の中のおし歯菌達が美味しい糖分を餌としてせっせと酸を作り出しているから。pHが5より下回ると歯の表面のエナメル質からカルシウムやリンが溶け出していきます。これを『脱灰』と呼びます。歯にとっては過酷な状況ですが、これがずっと続くわけではなく、唾液などの働きによって40分くらいで中性近くに戻り、溶け出たカルシウムやリンも歯に戻ります。これを『再石灰化』とよびます。

お口の中は、食べたり飲んだりする度にこの『脱灰』と『再石灰化』を行っ

たり来たりしているのです。ですから食事の回数や間食が多いと、失われたカルシウムなどがまだ補修されない内に、また脱灰が始まってしまつので、徐々に穴があいてしまつのです。例えば、おし歯を作る敬遠されがちなチヨコレートですが、間食として決まった時間にチヨコレートを食べて歯みがきするのと、おし歯になりやすいからとタラタフとおにぎりや食べ続けるのでは、私は後者の方がおし歯になりやすいと考えます。

では人類はどのようにして、これに立ち向かえばよいかというと

①歯みがきをする…酸を産生するおし歯菌や、栄養となる糖分を取り除く
②フッ素を応用する…フッ素の効果で歯の質を強くする

③タラタラ食べない…溶けた歯の修復時間がなくなってしまう

④寝る前に飲食しない…就寝中は唾液の分泌が少なくなるので、溶けた部分が修復されにくい

pHが行ったり来たりはやおを得ないこと。ならば歯が溶かされるのを最小限に抑えて、十分に修復できる環境をつくるのが大事です。

忙しい年末に向け、行ったり来たりの季節に翻弄されずにしっかりと食べ、ゆつくり休んで、ついでにっばい笑って、身体の調子を整えていきたいものですわね!

健口から健康のお手伝い



まき歯科

院長 副島真紀

診療時間

月～金曜 10:00～12:30/14:00～20:00
土・祝日 10:00～14:00

診療科目

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

※訪問診療も行っております。

島原市上新丁 1-4158-1 あんしんハウス島原 1F TEL.64-5077