



酸蝕歯について

酸蝕歯とは、飲食物等に含まれる酸により、**歯の表面が溶けて**しまい、進行すると、**知覚過敏**や**虫歯**のような痛みを引き起こします。

酸性の飲食物として、**炭酸飲料**や**ビール**、**スポーツドリンク**、**乳酸菌飲料**や、**酢**、**かんきつ類**に多く含まれます。



他の原因としては、**逆流性食道炎**や**妊娠中のつわり**等も考えられます。

食後、お口の中が酸性に傾いてしまっても、通常は唾液が酸を中和してくれたり、唾液に含まれるカルシウムが溶けたエナメル質を修復（再石灰化）してくれる働きをもっています。

ところが、酸を摂取する頻度が高かったり、お口が乾き唾液が少ない状態が続くと唾液の働きの方が負けてしまい、**歯がしみたり**、**黄ばんで**きてしまう症状をおこします。

食後、唾液が修復にかかる時間は**約30分**といわれています。酸性の強い物の摂取量をコントロールしたり、食後に水やお茶で口をゆすぐ、食後30分間はブラッシングを控える等して予防していきましょう。

ときわプロケア 歯科クリニック
歯科衛生士 大谷 理恵

医療法人社団 博和会 ときわプロケア 歯科クリニック

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科
口腔外科 インプラント

診療時間 平日 9:30~19:00
土曜日 9:30~13:00

休診日 日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目1-6
TEL 011-591-1044

歯っぴー通信

ときわプロケア
歯科クリニック
院内新聞
第15号
2012・9

「いつも以上にデンタルケアを」

妊娠中は虫歯や歯周病、歯槽膿漏になりやすいものです。

つわり中は気分が悪くて歯磨きをしにくくなるため歯垢がたまりやすい
つわりが終わると食欲が増し、お菓子やフルーツの間食が増えて糖分の摂取が増える
ホルモンバランスの影響で唾液の分泌が減り、口の中の酸性度が上がる



こうして虫歯ができやすい状態になりがちに、さらにホルモンの関係上、歯肉炎や歯周病も起こしやすくなってもいます。

子育てをしながらの歯科通いは難しいものです。妊娠初期にきちんと治しておくことが大切です。

「デンタルケアの三原則」

- ・ **正しい歯磨き** ・ 歯磨き粉はフッ素入りのものがおすすめです。つわりが辛い時は液体歯磨き剤で洗浄しましょう。
- ・ **正しい食生活** ・ ダラダラ食べは控えること。唾液の分泌を促すようよく噛んで食べましょう。
- ・ **歯科検診を受ける** ・ 自覚症状がなくても妊娠をきっかけに検診を受けましょう。

ときわプロケア 歯科クリニック
歯科衛生士 高橋恵里子



サッパリ梅うどん つわりにも

サッパリしているので、**食欲がない方**や、**つわり中の方**にオススメ！1人ランチにも！

材料（1人分）

うどん 1玉
梅 1つ
だし醤油 適量
お好みでネギ 少々



<作り方>

1. うどんをゆがいて、お皿に入れます。茹で汁は入れないように。
2. 1にだし醤油で味付けします
3. タネをとり、包丁で潰した梅干しをのせ、お好みで刻んだネギをちらせば完成です！

<コツ・ポイント>

うどんは冷凍した方がコシが強くなります！

デリック歯科 歯科衛生士 渡邊 唯

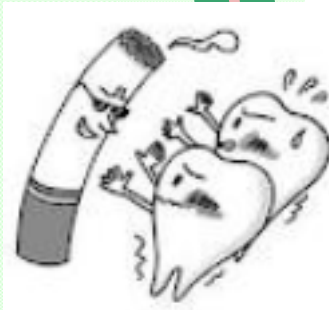
みなさん、たばこは体に悪いことは知っていても歯を悪くすることも知っていますか？

さて、タバコはなぜ悪いのでしょうか？

一般にタバコを吸う人は、吸わない人に比べ**3倍も歯周病にかかりやすく**、また**2倍も多く歯を失って**しまいます。また喫煙本数と比例して**歯周病が重症化**することも分かっています。

ではどうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか？

- 1) 歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまう。
- 2) 歯肉に酸素や栄養を供給するのに大切な血管が、タバコのニコチンにより収縮してしまう。
- 3) 歯肉を修復するために必要な線維芽細胞の動きが抑制される。
- 4) 歯と歯肉の境目にある溝の中の酸素が不足し、酸素が大嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまう。



デリック歯科 歯科衛生士 長谷川 智恵

あなたは何を重視しますか ～銀歯とセラミック～

かぶせ物、詰め物は色々な種類があるのをご存知ですか？
保険治療では**銀歯**しか適応されていません。
銀歯は天然歯よりも硬いです。



口の中に金属イオンが流れ、歯茎の黒ずみの原因となります。
日本の健康保険での歯科治療は、安価で最低限の口腔機能を修復できることが役目です。ご飯が食べられるようにするという機能回復を目的にした最低ラインを保証しているだけです。



審美性の問題や体に優しい材料の治療は、**健康保険の対象外**となっています。

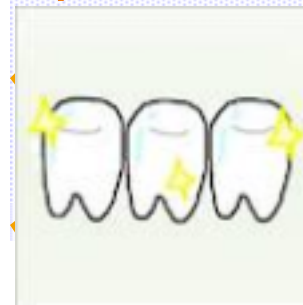
白いかぶせ物のセラミックは体に優しく、**白くてキレイで、できるだけ天然歯に近づけて**作られています。

一番、天然歯に近く耐久性があるのは**ゴールド（金歯）**です。**奥歯や詰め物に最適**です。

銀歯やセラミックに比べて、**ゴールドは柔らかく粘りがあるので、ぴったり歯と合ってくれて、なじみが良い**です。セラミックは見た目が一番キレイですが、色を気にしないのであれば、**ゴールドが一番歯に優しい**です。（その方の咬み合わせや歯軋り、部位によって違うので一概には言えません。）

みなさんご自分の口の中にどのようなものが入っているのをご存知ですか？

不安やわからないことがあれば、どうぞスタッフまでお気軽にご相談ください。



デンタルコーディネーター 執行ひかる