

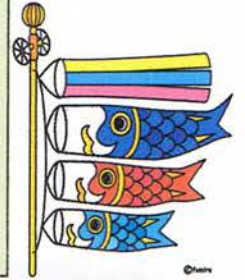


すえなが歯科医院 ★NEWS PAPER★



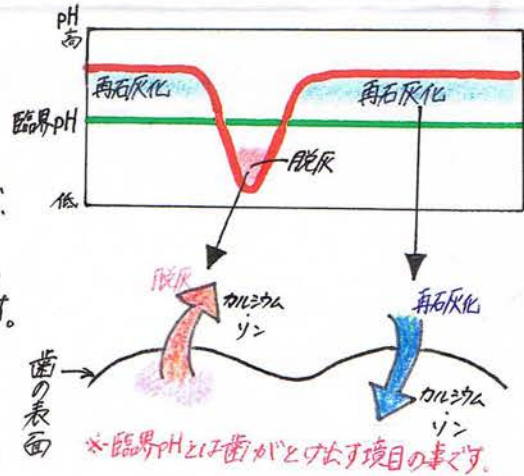
2007.5月号 vol.7

すがすがしい風が青葉若葉を揺らす季節となりました。
五月晴れの空に鯉のぼりがあちらこちらで元気よく泳いでいますね♪
さて、今回は「脱灰と再石灰化」について取り上げました。近頃、この言葉をよく耳にしませんか？この二つはムシ歯と大きく関わっています。そもそもムシ歯はなぜ出来るのでしょうか？もちろん甘いおやつなどはみなさんもご存知の通りムシ歯にはりやすい食べ物です。しかし甘いおやつがすべて悪いわけではないうです。問題は与え方です。少し難しい話にはなりますが、一歩に勉強してみましょー！！



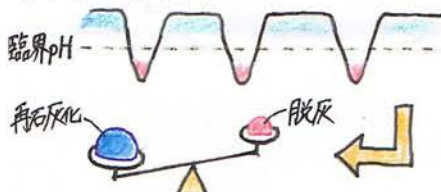
ダッカイ サイセツカイカ 脱灰・再石灰化

どなたの口の中にも多くの細菌が住んでいます。
この細菌は食べたものに含まれる糖質を分解し酸を作りますが、この酸により歯の表面は酸性(pHが低く)にはり歯が溶かされてしまいます。この歯が溶けてしまう事を「脱灰」といい、そのまま「脱灰」が続くと、歯が崩れてムシ歯になってしまいます。皆様か穴があいたと思われる時はこの脱灰が続いた時なんです。
口の中から食べ物がなくなると、細菌は酸を作る事をやめ、唾液により口の中は中和され歯の表面は中性に戻ります。(pHが戻る)。口の中が中性に戻ると、唾液中のカルシウムが酸で溶け出した「脱灰」部分に再沈着して修復し元の通りの歯に戻るといふしくみが働きます。これが「再石灰化」です。

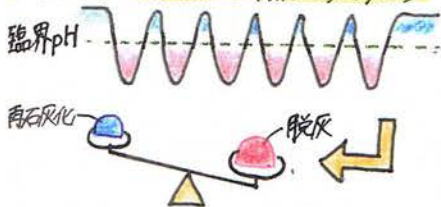


ダラダラ食いは要注意!!

規則正しい食生活



間食の多い食生活(ムシ歯にはりやすい)



脱灰と再石灰化のバランスを考えた時、歯が脱灰した後(食物を口に入れた後)しっかり再石灰化する時間があれば歯の中のカルシウムは元に戻り虫歯にはなりません。このように考えると食生活習慣がムシ歯と大きく関係があることがわかり頂けると思います。
2歳ごろまで強烈に甘い物をさけるようにしたら、1日1回その後甘い物を食べさせてやわられないほどの甘い物好きになる事はないとも言われていますので、幼児期の食生活は注意が必要です。

次回は「おやつ」について特集します!!!
お楽しみに♡♡



〒852-8003
長崎市旭町6-1 タワーコート3F
TEL 095-834-1188