

Maki-dental news

2022年4月号 No. 226

みなさんこんにちは！昨年8月からお世話になっている、助手の川崎嘉子（かわさきかこ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

今月は、日本人の4人に1人はなると言われている「酸蝕症（さんしょくしょう）」についてお話します。

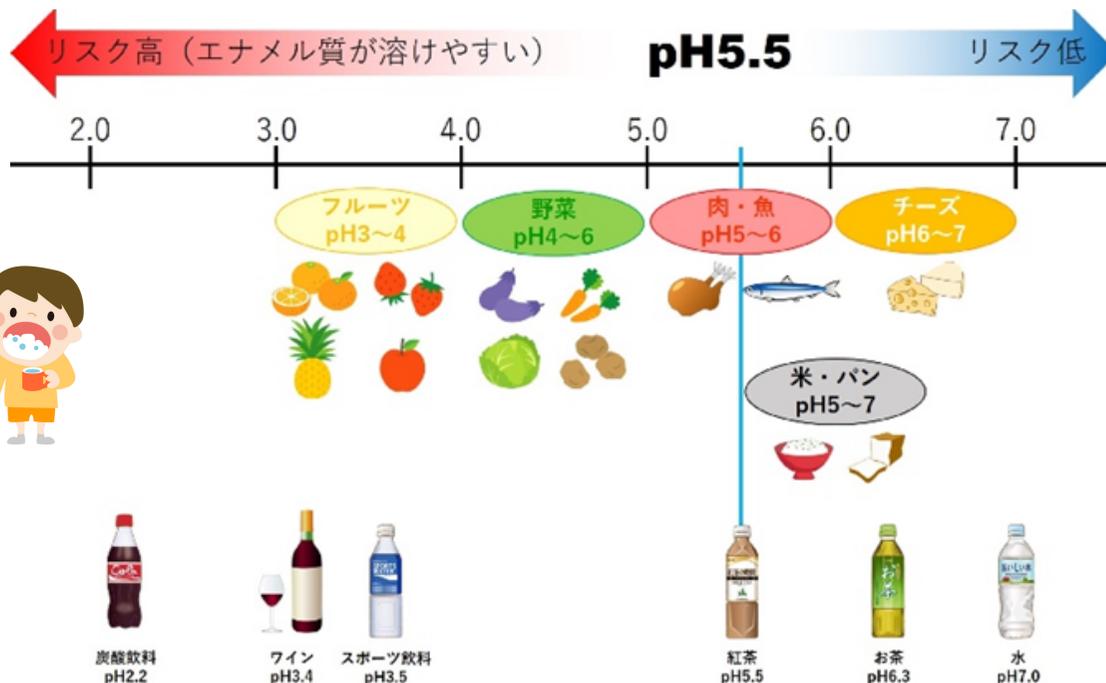
酸蝕症とは、酸によって歯が溶ける症状をいいます。酸蝕症は、むし歯や歯周病に続く第三の歯の疾患で、現代の生活習慣病です。

歯は想像以上に酸に弱く、実は私たちが「すっぱい」と感じる、酸性度の高い飲食物に長く触れていると、いとも簡単に歯が溶けてしまうのです。歯の表面を被っているエナメル質は、リン酸カルシウムでできている人体で最も硬い組織です。ところが、強い酸に触れていると化学反応を起こし分解し、溶けてしまうのです。

では、どんなことに気をつければよいのでしょうか？

4月7日、14日、21日、28日（木）は休診です。

GWは5月2日（月）をお休みし、
6日（金）から診療します。
よろしくお願いいたします。



酸蝕症を防ぐための3つのポイント！
酸性の飲食物は健康に良いとされている物も多く、
全く控えてしまうわけにもいきません。

酸蝕症を防ぐためには、

- ①酸性の飲食物を口にした後は水で口をゆすぐ
 - ②酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない
 - ③寝る前には酸性の飲食物を控える
- といった対策が必要です。

また、酸性の飲食物をとった直後はエナメル質が柔らかくなっているため30分程時間を置くか、お水で洗口してから歯磨きをするようにしましょう。
定期的に歯科医院で、歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog;http://blog.live door.jp/Makishika/

