

受付の南野です。

今年ももう折り返し！

今年のご目標ややりたい事は達成できましたか？

改めて振り返ったり新しい目標を立ててみるのもいいですね。

2024年後半も頑張りましょう！

食べ物には実は、歯の汚れを落とす効果を持つ清掃性食品という食べ物があります。

そこで今月は『清掃性食品 と 停滞性食品』について、ご紹介したいと思います。

清掃性食品

歯の表面にこびりついた汚れを落としてくれる食品を"直接清掃性食品"、そして唾液の分泌を促進して汚れを洗い流してくれる食品を"間接清掃性食品"といい、これら2つを合わせて『清掃性食品』と言います。

停滞性食品

糖分や油分を多く含む飴、チョコレート、パン、ビスケット、ポテトチップスなど歯にくっつきやすい食品で、『停滞性食品』と言い、歯に良くないとされています。



7月4日・11日(木)は休診です

7月18日(木)は午前診療となります

7月21日(日)～28日(日)まで院長が海外出張(矯正セミナー)のため

7月22日(月)・23日(火)は休診とさせていただきます

7月24日(水)は杉山ドクター・26日(金)は川上ドクターで午前みの診療となります。

7月27日(土)は神農ドクターで通常通りの診療となります



直接清掃性食品

歯の表面にこびりついた汚れを落としてくれる食品のことを言います。

歯の表面や粘膜に付着した汚れを取り除き、きれいにしてくれる効果のある食品とは

- ①食物繊維を豊富に含んでいる
- ②糖質や油分等を含まない
- ③ある程度硬さがあり飲み込むために何回も咀嚼する必要があるような食品です。

タケノコ、キャベツ、ニンジン等が含まれます。

間接清掃性食品

唾液の分泌を促進して汚れを洗い流してくれる食品のことを言います。

梅干しや酢の物などの酸っぱい食品は、口に含むことで唾液の分泌を促し、食べカスを洗い流してくれる効果があります。唾液の分泌で食べ物の停滞と口内の酸性化を抑えてくれます。ただし、酸っぱいものは酸食歯になるリスクもあるため、摂取には注意が必要です。

梅干し、レモン等酸味があるものが含まれます。

停滞性食品

あまり噛まずに食べられる柔らかい食品では、唾液の多く分泌されない事から、歯に汚れが停滞して、むし歯の原因になってしまいます。

停滞性食品を食べた後には、ニンジン等の清掃性食品を取ることによって、簡単な歯磨きの効果を得ることができます。

しかし、歯磨きの代わりにするわけではないので、食後や就寝前に歯ブラシでしっかりと歯磨きすることが1番大切です。



医療法人社団
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/