



地域一番の歯科医院を目指しています。

93号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんのが普段疑問を持たれてい
る事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい
な、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2018年9月号



むし歯にさせない水分補給と熱中症予防

熱中症対策で欠かせないのは“水分補給”です。

人は体温が上ると、“汗”をかくことでそれを調整しようとします。発汗による体の水分不足をそのままにしておくと、倦怠感やめまい、頭痛、吐き気など、熱中症の症状をもたらす原因になります。

水分不足を解消するには、十分な水分補給が欠かせません。つい冷たい飲み物が欲しくなりますが、“冷やしすぎ”は禁物です。温度は8~13度程度に調整してください。水分とともに失われた塩分やエネルギーを補給するため、運動時には塩0.1~0.2%程度、糖度2.5~3%程度を含んだ飲み物が理想です。

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、血糖値が急激に上昇して“ペットボトル症候群”と呼ばれる症状を引き起こすことがあります。

ペットボトル症候群

喉の渇きをいやるために、ジュースや清涼飲料水をペットボトルで飲んでいませんか。

自動販売機があちこちにあり、清涼飲料のペットボトルを持ち歩き、水代わりにがぶ飲みする若者が増えています。子供のころから糖分の多い清涼飲料水を習慣的に飲んでいるなどの生活習慣がこの現象を起こして居ます。

一般成人が1日に摂取していい糖分量は50グラムまでと言われています。

ペットボトル1本(500ml)すでに50グラムあります。夏の暑い日とかに2本飲むともうそれで2日分です。この他に食事からの糖分も加算されます。特に暑い夏頃に、喉が渇いた時に、口あたりのよいジュース、コーラ、サイダー、スポーツドリンクなどをたくさん飲むと、逆に体調も崩し、また、~~熱中症への影響が大きい~~リスクが高くなり要注意です。

僕(院長)もコーラは好きで時々飲みます。

しかし、こんなに砂糖をたくさん含み、かつ炭酸飲料なのでPHが低く酸性が強いので、むし歯という観点からみると「大敵」です！。

コーラを毎日飲んでいると、むし歯だけでなく、肥満・糖尿病にも要注意ですね。

やはり飲み物は「お茶・ミネラルウォーター」がオススメです。



みんな大好きなコーラはこんなにたくさんの砂糖を含んでおり、しかもPHはなんと2.5~3.0です。

今回の裏面の担当はと毛利理乃(左)と不破
広貴(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張つ
ています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571



シーラントとは？

シーラントとは、まだむし歯になっていない歯に樹脂（プラスチック）をつめてむし歯を予防する方法です。とくに歯が生えたばかりで溝が深くうまくブラッシングできない奥歯には有効です。



① 注意点①

シーラントは半永久的なもの!!
プラスチック素材を歯の山に埋め込みます。歯の詰め物と同じようなものなので、シーラントが外れてしまうこともあります。外れた場合はつけ直す必要があります。知らない間に取れていることもあるので定期的に検診など受けてシーラントが取れていなかないかチェックしましょう!!

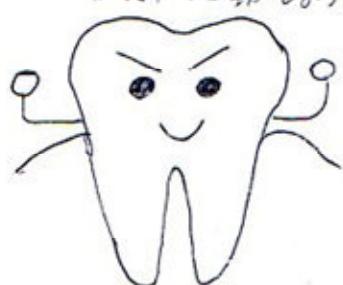
毛利

こんにちは
歯科医師の不破です。今日は定期的な検診とメインテナンスの大切さについてお話をさせていただきます。現代では成人の3人に2人が軽度、重度問わず歯周病に罹患していると言われています。なんと虫歯で歯を失うより歯周病で歯を失うリスクの方がはるかに高いのです。そこで大切になってくるのが検診とメインテナンスです。



唾液の成分に歯石の形成に関する因子があるのですが、丁寧に歯を磨いても歯石がでてしまふのです。

早い方だと1ヶ月ぐらいで歯石がでてしまいまる。歯石がでてしまふと歯の下に歯肉が薄い状態になります。歯周病菌は歯肉が薄いので歯石の下では活発に活動します。



こうすると最初は歯肉が腫れて歯肉炎という状態になります。この状態を放置しておくと次は歯周病菌が歯とまつていい骨を溶かしてしまいます。この状態が歯周病です。

さらに放置すると歯がぐらぐら動いてきます。

こうするとやがて歯が抜けてしまいまる。溶けてしまふ骨はほぼ再生はしません。なので皆さんもこの様な状態にならないよう定期的に検診とメインテナンスを受けましょう。

« 相当：不破 »