



地域一番の歯科医院を目指しています。

84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

2017年3月号



食後の歯磨きは「すぐ」が良いのです

食べた後にはすぐに歯磨きをする人も多い一方で、「食後すぐの歯磨きはむしろ口内環境に悪い」という説もあることをご存知でしょうか？

食べ物の酸によって唾液の中和が起き、歯の外側にあるエナメル質が一時的に柔らかくなる。それが再び硬くなるのに、約30分かかるといふ海外の研究内容を根拠に、食後すぐに歯磨きをするとエナメル質を削り落としてしまうと指摘する人が現れ、その意外性から「食後の歯磨きは30分経ってから」などという説が様々なメディアで紹介されるようになったのです。影響力のある「ためしてガッテン」とかも。

◎ちょっと待って！

2012年に、日本小児歯科学会は公式ホームページにて「食後の歯磨きについて」というタイトルで見解を発表。この説は虫歯とは異なる「酸蝕症」の実験結果から考察された内容であり、普通の食生活をしている人には当てはまりにくい現象であるとの考えを表明しました。

「30分経ってから」などと気にする必要はなく、むしろ食後は早めに歯を磨いた方がいいと注意を促したのです。

◎歯みがきをしないままですと

歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まります。

日本小児歯科学会はこのように述べ、口内の歯垢と細菌を取り除く方が重要であるとの理由から、結論として食事の後は早めに歯磨きをする方がよいとしています。わざと歯磨きを遅らせることで、かえって多くの酸が口内で作り出されてしまう懸念があるためです。

ただ、例外があるとすれば、それはサイダーやコーラなどの炭酸飲料を飲んだ後。酸性のものを口に含んだ後は、歯の表面のエナメル質が一時的に柔らかくなり、普段よりも歯が傷つきやすい状態になります。この時はすぐに歯を磨くよりも、水や緑茶で口をゆすぐ程度にとどめておく方がいいようです。

◎1日で最も大切なのは、「就寝前」の歯磨き→寝る前に細菌を減らして就寝しましょう。

朝は「食前」の歯磨きが良いでしょう。就寝中は唾液量が減り、口内で細菌が増殖しているからです。

しかし、「どうやって」磨くかもとっても大事です。それは当医院にご相談ください。



今回の裏面の担当はと門矢真弓(左)と松本恵里(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



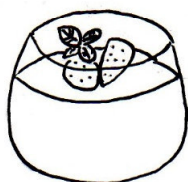
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

☆マシュマロショコラムース☆

☆ 材料 ☆

- 牛乳... 200ml
 - マシュマロ... 約50g
 - 板チョコ(赤がナなど)... 1枚
 - インスタントコーヒー... 小1
- *仕上げ用(お好みで)*
- 苺... 2粒
 - ミントの葉... 適宜



☆作り方☆

- ① 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、中火にかけて沸かす。
- ② 沸き始めると一気に噴き出すので、ぶわっと沸いたらすぐに弱火にする。火加減は注意!!
そのため鍋は分量の割には大きめがいいです。
- ③ マシュマロがほぼ溶けたら、小さく割った板チョコを加える。
- ④ インスタントコーヒーを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 弱火でチョコレートがしっかり溶けるまで煮る。
- ⑥ チョコレートが溶けたら、液をボウルにこして氷水をあて、粗熱をとる。
- ⑦ コゴットに入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
お好みで生クリームやフルーツ、ハーブを飾るとおもてなしにも☆

* 松 本 *

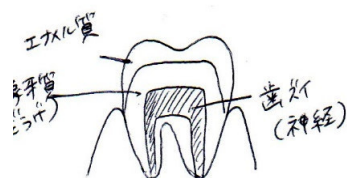


虫歯について

担当国矢

- ・虫歯とは... 口腔内の細菌が糖質から作った酸によって歯が溶かされておこること。

★ 虫歯は大きく分け2. C1, C2, C3, C4 の 4つの段階に分け3と4がひどい。



(イタリ質が溶けて穴あいてい状態。特に症状は出ません。)



C2
 エアに質の下の家牙(そうや)質
 王に到達。
 甘いもの冷めた"そのあしき"



C₃
象牙質の下歯髄(神経)に
王が到達。感染の程度により
症状は様々。激しい痛みが
でることもある。



C4
4シパにより歯がほとんどなくなると、
しまった歯だけなく、歯の根、二重、
かたさね、しまったもの、歯を残すことは
必ずかしい。

★虫害をつくりにくくするためにエ。

- 自宅での毎日のブラッシングや補助用具(フロス、糸うじ、歯間ブラシ)などを使った清掃、歯科医院での定期的な検診。乳歯があるお子さんや、生えたこの永久歯があるお子さんへのハミガキ指導やフッ素塗布