



地域一番の歯科医院を目指しています。

87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9月号



むし歯になりやすい飲み物を上手に摂るには？

歯を守る清涼飲料水の飲み方

夏真っ盛り。こんな日には冷たい飲み物がおいしいですが、清涼飲料水や炭酸飲料、ジュースは虫歯を作りやすい飲み物です。

もともと、お口の中のpHはほぼ中性です。そこに飲食物が入ると、その中の糖が虫歯菌のエサになります。虫歯菌は、糖をエサにして酸を作ります。この酸が歯を溶かし、穴を開けるのが虫歯です。

甘いジュースや清涼飲料水には、たくさんの糖質が含まれています。また、炭酸飲料はそれ自体が酸性なので、こちらも歯を溶かす原因になります。

清涼飲料水や炭酸飲料、ジュースの上手な飲み方。それは、たっぷり時間を空けて飲むことです。

ジュースを飲むとお口の中が酸性になりますが、時間が経つと中性に戻ります。これは、唾液が少しずつ酸を薄めてくれているためです。

しかし、こまめに甘いジュース・炭酸飲料を口にしていると、お口の酸が薄まりきる前に新しく酸が作られてしまいます。

こういった物をちょくちょく飲んでいると、常に歯が溶ける環境になってしまいます。

どうせならジュースは一度に飲んでしまって、あとはお水やお茶で、というのもアリでしょう。その方がお口の中が酸性になる回数も少ないです。

写真は広範囲に重度の虫歯があります。

これだけ重度のケースはお口の中が虫歯になりやすい環境だったと考えられます。実際、この方は甘いものが大好きで、甘い紅茶やジュースを一日中飲んでいたようです(知人HPより引用)。

汗をかいて、水分補給が必要な時期ですが、こまめに飲む飲み物は酸や糖質を含まない物(お水・お茶など)を選び、清涼飲料や炭酸飲料、ジュースは食後や規則正しいおやつの時間など、時間を決めて飲むようにするのがいいと思います。



今回の裏面の担当はと中山孝美(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/



小児の仕上げ磨き

★仕上げ磨きを始める時期は乳歯が生えてくる8ヶ月頃から歯磨きスタートのタイミングです。

① 歯磨きの基本

ポイント①

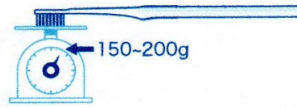
毛先を歯の面にまっすぐあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

ポイント②

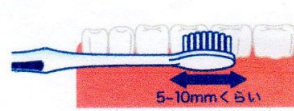
軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度です

ポイント③

小刻みに動かす



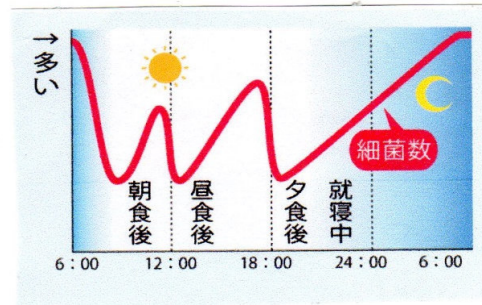
5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

※1ヶ所につき20回以上は動かしましょう。ブラッシング時間は3分以上が目安です。

② 磨く場所とタイミング

むし歯になりやすい「奥歯のかみ合わせ上下左右4ヶ所」「上の前歯」を十分に気をつけよう。寝ている間は唾液の量が減り細菌の量が増えてしまい起床時には夕食後の約30倍になります。

ですから夕食後やおやすみ前の歯磨きは、とても大切なのです。



☆ 豆乳でヘルシー ☆ 冷やし坦々麺 ☆

＊材料＊(1人分)

- そうめんや細うどん...1束
- 豚ひき肉...50g
- 醤油、砂糖、豆板醤...少々
- すりおろしにんにく...少々
- すりおろししょうが...少々
- 豆乳...1.5カップ
- みそ...大さじ1~1.5
- 鶏からスープの素...少々
- すりごま...大さじ1
- ラー油...小さじ1~

＊作り方＊

- ① [肉みそ]豚ひき肉50gをすりおろしにんにく、すりおろししょうが少々とフライパンで炒める。
- ② 透明の肉汁が出たら醤油、砂糖、豆板醤少々で味を整え、水分が飛んだら肉みそ完成。
- ③ そうめんや細うどんは表示時間通り湯がき水にさらし、水気を切ります。
- ④ 器に豆乳、みそ、鶏からスープの素、すりごまを混ぜて、麺を入れ②の肉みそを添えてラー油をかけたら出来上がり。

