



地域一番の歯科医院を目指しています。

136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。バックナンバーも受付にあります。

2025年11月号



### ◎ 秋の味覚とむし歯の関係について

秋といえば「食欲の秋」。栗やさつまいも、柿、ぶどうなど、甘みの強い旬の味覚が楽しめる季節です。栄養豊富で体に良い食材ですが、実は歯にとっては少し注意が必要です。

むし歯は、口の中の細菌が糖を分解し酸をつくることで歯の表面を溶かして進行していきます。白砂糖だけでなく、果物やいも類に含まれる天然の糖分もむし歯菌のエサとなります。特に秋の食材は「甘みが強く」「歯にくつつきやすい」という特徴があるため、むし歯リスクを高めやすいのです。たとえば干し柿や栗きんとん、焼き芋などは、口の中に残りやすく、むし歯菌が長時間酸を出し続ける原因になります。

さらに、果物に含まれる「果実酸」にも注意が必要です。酸はエナメル質を軟らかくし、そこに糖分が加わるとむし歯が進みやすい状態になります。これは「酸蝕症(さんしょくしょう)」と呼ばれ、近年注目されている歯のトラブルです。



では、秋の味覚を楽しみつつ歯を守るためにはどうすればよいでしょうか。まず大切なのは「だらだら食べない」こと。食事やおやつの時間を決め、口の中が酸性の状態で長時間とどまらないようにすることがむし歯予防につながります。

また、「果物や甘いお菓子を食べた後はすぐに歯みがきをしてはダメ！」とTVでも言っていたこともあります。酸で柔らかくなった歯をすぐに磨くと削れてしまう危惧からだと思います。しかしながら、日本小児歯科学会が2014年に発表しているように「食事の後は早めに歯みがきをして歯垢とその中の細菌を取り除いて脱灰を防ぐことが重要」と私も考えています。



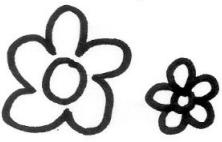
仕上げにはフッ化物配合の歯みがき剤を使うと、酸に対して歯を強くする効果があります。

秋の味覚は心も体も豊かにしてくれるものです。ちょっとした工夫で歯の健康を守りながら、美味しい季節を楽しんでいただければと思います。

今回の裏面の担当は安達さんと  
酒井(香)さんです。  
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/>

- 安達 -

初めまして～   
4月から入職した  
歯科衛生士の 安達です。  
歯石を取るのが得意です。  
検診お待ちしています!!  
よろしくお願いします



初めまして   
4月から入職しました  
歯科衛生士の酒井です。  
患者様に寄り添い安バレーメインテナンスを受けられるよう  
努めて参ります。宜しくお願い致します。



- 酒井 -