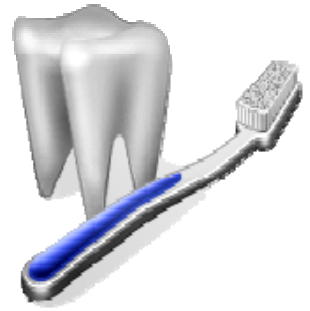


恵仁会 通信 (戮力共心) vol.8

発行所：医療法人社団 恵仁会 あおば歯科クリニック
〒080-0048 北海道帯広市西 18 条北 1 丁目 30 番地
TEL0155-38-3333

発行日 2009 年 9 月 1 日



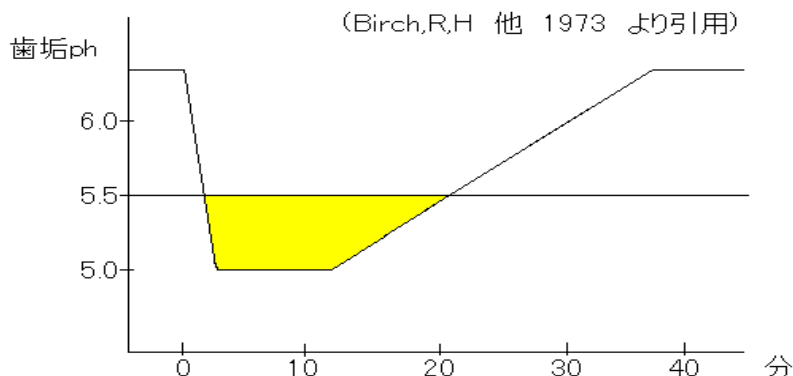
患者様、スタッフの皆様 こんにちは。
北海道の夏は短く、今年は雨も多かったので夏の洋服も出番が少なく終わってしまいそうです。
北海道は日本一、カップ麺が売れる地域 (寒いからでしょうか)
沖縄は日本一、アイスクリームが売れる地域と聞いたことがあります。
やはり天候によって食するものが左右されるのでしょうか・・・。

なぜ虫歯になるのか？

お口の中は通常、弱酸性 (ph6.8) です。食事をすると酸性に傾き、すぐにエナメル溶解 ph5.5 (虫歯になる口の中の環境) を超えて虫歯になっていきます。
唾液の作用で 30~40 分かけて口の中は自然に虫歯にならない環境に戻ります。この様に、食後 30 分間の間に繰返し、少しずつ虫歯は進行していきます。よって、食べたらずぐに歯を磨くのが大切です。

磨いても虫歯になりかけてしまう方は少なからずいらっしゃいますが、きちんと磨いてチェックすることで早期発見、日常的な自分の歯と歯茎の状況を理解できると思います。痛みはなくても自分の中で「何かが違う」他、気がつけることもあると思います。歯と歯茎の健康チェック、食べた時、食いしばった時の違和感他、何でもお気軽に話をして下さい。

一緒に考えて、その方それぞれの予防の仕方を歯科医院で話し合っていきましょう。歯磨き指導も新しい発見があるかもしれません。



虫歯になる口の中の環境



上記は食物摂取後の歯垢の ph の急速な下降。