

たるみ歯科通信

2021年4月号 No.124

こんにちは。歯科衛生士の田中です。

暖かくなり過ごしやすい日が多くなってきましたね。

たるみ歯科では4月から新人衛生士が1人加わり、

産休に入っていたスタッフも2名復帰しています。

新生活が始まるとついつい生活が不規則になってしまうかもしれません。

そんな時にポッとムシ歯ができてしまうことがあります。

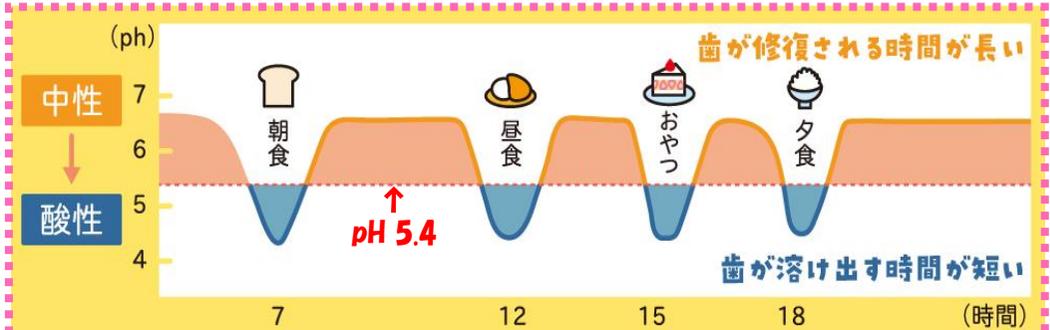
というわけで、今回の通信は「正しい間食のとり方」についてお話します。

ムシ歯予防は「ただ歯磨きだけを頑張ればい」というわけではありません。

お口の中のムシ歯菌は、「糖分」をエサにして、歯を溶かす「酸」を出します。

おやつをだらだら食べてしまって、「酸」が歯を溶かす時間が長くなると、

歯に穴があきはじめます。

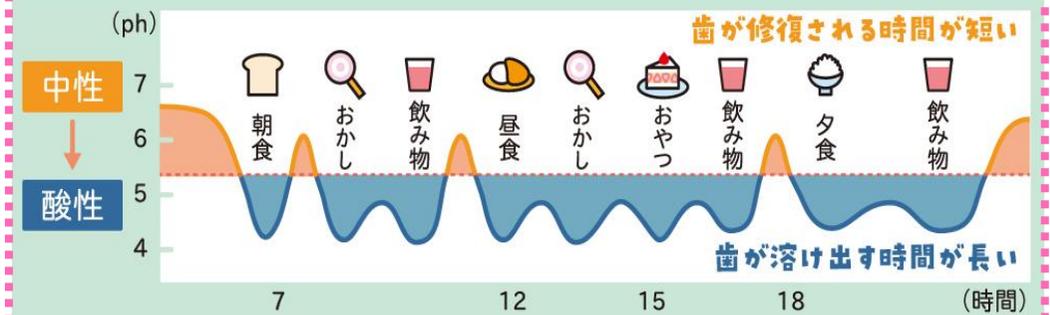


上の図は「食事をしてからの時間」と「その時のお口の状態 (pH)」を表しています。食事をするとムシ歯菌の作用でお口の中はどんどん「酸性」に向かい、その後、唾液の働きでゆっくり「中性」に戻っていきます。

点線 (pH 5.4) より高い部分 (▲の部分) では歯が修復されますが、

点線より低い部分 (▼の部分) では歯が溶け出してしまいます。

間食の回数が少ないと、▲よりも▼の時間が短いので歯は溶けません。



それに対して、この図のように何回もだらだらと間食をすると、▲よりも

▼の時間が長くなり、その結果、歯が溶け出して穴があいてしまいます。

ムシ歯を作らないための正しい間食のとり方は
「1~2回と回数を決めて食べること」と
「だらだら長い時間食べ続けないこと」です。