



# デンタル ニュース



2016年  
1月号申 

**あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。**

最近外国人旅行客が増えていますね。日本に来る目的の一つとして挙げられるのが「日本食を食べること」です。2013年12月には「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、現在、世界中から和食への関心が高まっています。そんな無形文化遺産「和食」には、4つの特徴があります。1、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 2、健康的な食生活を支える栄養バランス 3、自然の美しさや季節の移ろいの表現 4、正月などの年中行事との密接な関わり

この「和食」ですが、実は料理そのものが登録されたわけではなく、自然や四季と調和した独自性のある食文化に対する評価なのだそうです。1月は、お正月や成人式、鏡割りなどのイベントがあります。おせち料理や季節の食材を使ったご馳走の季節。和食を楽しんでみてはいかがでしょうか？でも、虫歯や歯周病があると、せっかくの食事も美味しく食べられません。しっかりと予防をし、いつまでも健康な歯で過ごしましょう。

たんぽぽ歯科からお知らせ



虫歯予防を見直しましょう！



[http:// www.tanpopo - dc. com/](http://www.tanpopo-dc.com/)

## たんぽぽ歯科

住 所 海老名市河原口3-20-12 西山ビル

電 話 046-235-2233

診療科目 一般歯科、小児歯科、  
歯列矯正、審美歯科、  
インプラント、予防検診、  
3Mix 法、フッ素塗布

モバイルサイト



携帯サイトは  
こちらから



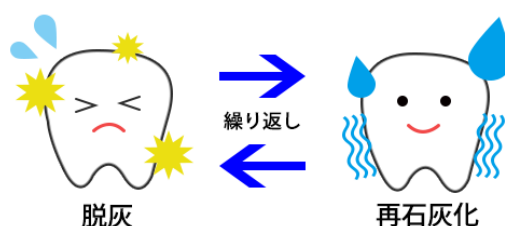
## 生活習慣から虫歯を予防しよう！

### ★虫歯予防 ポイントは脱灰と再石灰化

私たちの口の中には、ミュータンス菌をはじめとする沢山の虫歯菌がいます。虫歯菌は、食べ物のカスに含まれる糖質を餌にして、ネバネバしたプラーク（歯垢）を作り出します。さらにプラークの中の虫歯菌は、糖質を餌にして酸を作り出します。この酸によって、歯のエナメル質からカルシウムやリンがどんどん溶け出す「脱灰」（だっかい）が起こります。その後しばらくすると、酸性に傾いたお口の中は、だ液の働きによって徐々にもとに戻ります。そして、お口の中の環境が改善されると、溶け出したイオンが歯の表面に戻って「再石灰化」（さいせっかい）が起こり、歯を修復します。

私たちの口腔内は、この脱灰と再石灰化を日常的に繰り返しています。脱灰と再石灰化のバランスがとれていれば、脱灰が再石灰化以上に進行することはなく、口腔内は健康な状態に保たれます。

しかし、何らかの理由でこのバランスが崩れると、虫歯になってしまうのです。



### ★この習慣に気を付けよう！

#### 1. だらだら食いをやめる

テレビを見ながら長時間かけてお菓子を食べたり、ちょこちょここと飴をなめたりしていませんか？だらだら食べていると、口の中が酸性になっている状態が長く続き、再石灰化の時間が短くなって虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決めて食べるようにしましょう。

#### 2. 就寝前に歯を磨く

寝ている間は唾液の分泌が減るので、菌が繁殖しやすく、虫歯のリスクが高まります。夜寝る前は必ず歯を磨きましょう。



#### 3. 一口 30 回噛んで食べる

よく噛むことで唾液が多くなり、虫歯を再石灰化させる効果が高くなります。よく噛んで食べることは、免疫力アップやダイエット効果などもあり、いいこと尽くしです。

#### 4. 定期的に歯石を取る

普通の歯磨きだけでは取ることができなかったプラークは、時間が経つと歯石となり、歯ブラシでは落ちない汚れとなってしまいます。この歯石は、ばい菌の住むマンションのようなもの。放置すると虫歯や歯周病の原因になります。3か月に一度は歯科医院に通い、プロの手で徹底的に取り除いてもらいましょう。虫歯や歯周病になりにくくなります。

