



なぜ、予防しているのに虫歯はできるの？

歯科医院で定期的に予防していても虫歯ができてしまうことがあります。実は、日頃からの食事や飲み物の回数に原因があるのです。虫歯の出来る条件は、①歯があること（当たり前ですよ）②虫歯菌がいること③虫歯菌のエサ（糖質）があること。これにより虫歯が発生するのです。検診しても虫歯ができてしまう人は、飲食、特に糖分濃度の高いものを1日の内に何回も摂取していることが原因とされています。1日の内で口に食べ物飲み物を入れる回数が多いと、口の中が常に酸化している状態で歯が弱っているのです。食事をするとき口の中は一度酸性に傾きます。PH5.5以下になると歯の脱灰、つまり溶け始めるのです。でも唾液の中には酸性を中和し脱灰した歯を補修する能力があるのですが、1日に何回も脱灰を繰り返すと補修が間に合わず脱灰が進み虫歯になってしまうのです。今の時期だとスポーツ飲料を多飲しやすく、脱灰が進みやすいのです。できれば麦茶や糖分の入っていないもの、または当院で販売しているビタミンクスというサプリメントドリンクに変えてみてはいかがでしょうか？

毎日暑い日が続いていますね。さて皆さんはよく噛んで食べていますか？現在の日本人の咀嚼回数は、一食あたり約600回とされています。しかし時代を遡ると江戸時代は約1000回、鎌倉時代は3000回、弥生時代は4000回も咀嚼していたそうです。こんなにも現代人の噛む回数が少ないのは昔に比べて食べ物が柔らかくなり食べやすくなったからです。そこで噛む8大効用をお教えします。

- 1、肥満を防ぐ
  - 2、味覚の発達
  - 3、言葉の発音
  - 4、脳の発達
  - 5、歯の病気を防ぐ
  - 6、癌を防ぐ
  - 7、胃腸の働きを促進する
  - 8、全身の体力向上
- 噛むことは単に食べ物を体に取り入れるだけでなく全身を活性化させるのに重要な働きをしているのです。よく噛んでお食事をしましょう。

咀嚼機能検査も行っていますのでご興味のある方はお声をかけてください。

歯科衛生士 石塚



## 9月のお知らせ

木・日・祝日は休診日ですが、祝日のある週の木曜日は通常通り診療しております。  
毎週水曜日の午後の診療は15:30~  
9/17、18は海外ボランティアの為、院長は不在となります。  
歯科衛生士が1名体調不良により長期休暇を頂く関係で、ご予約が取りづらくなっております。衛生業務を担当医師が行う場合がございます。また、クレジットカードでのお支払いは自費診療のみとさせていただきます。  
駐車券は保険診療の方は最大1時間までのお渡しとなります。

ご理解とご協力の程お願い致します。



夏の疲れが出ていませんか？

8月に入り急に暑くなり、冷たいものばかりを取っていた気がします。

だるさが取れなかったり、ただでさえ季節の変わり目は体調を崩しがちです。

皆さまはご自身をどのように労わっていますか？

私は、夏バテ知らずで年中パワフルな（元気すぎるΣ（・□・；））院長アガリに勧めてもらった、粉末サプリメント<ビタミンクス>を飲み始めました！

ビタミンCをメインに13種類すべてのビタミンを配合したもので、水に溶かしてジュースとして飲みます。味はパイン味で、砂糖不使用なので、お子様にもおすすめです！！

手軽に持ち運びもしやすく、体調改善や栄養補給に最適なので、気になる方はスタッフまでお声かけ下さい！(^\_^)!

歯科助手 嶋