

たるみ歯科通信

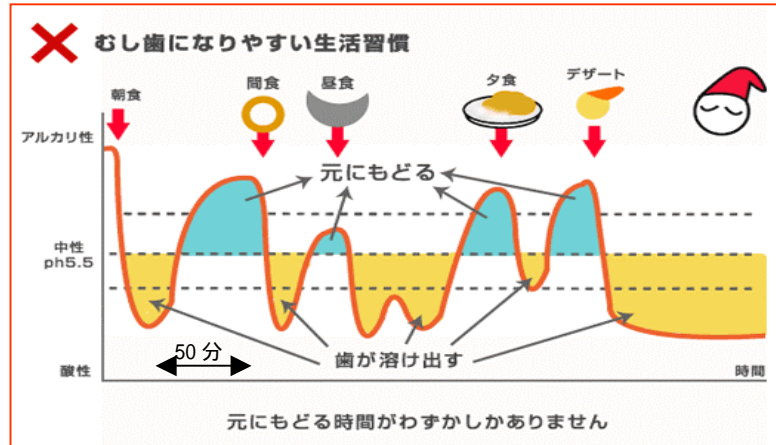
2011年4月号 NO.4

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の野島です。
厳しい寒さも少し落ち着き、暖かい日が多くなってきました。
皆さんいかがお過ごしですか？

4月になって年度が変わると、新しい人との出会いが増えますね！
たるみ歯科にも新しいメンバーが加わり、これからさらに勢いがつきそう
です。皆でいろんな事にチャレンジしていきたいと思っています。

この季節、隣のドルチェさんの駐車場にとってもきれいな桜が咲きます
桜が散ったら、ハナミズキが咲いて、一気に華やかになりますね。
私はこの季節が一番好きです。
皆さんも来院した際には、ご覧ください

今回は、間食（おやつ）についてお話をします。
ムシ歯の原因の一つとして食事（砂糖の量）があげられます。
歯磨きも大切ですが、甘い物のコントロールもとても大切です。
特に、育ち盛りの子供たちは1日3回の食事だけでなく、おやつで栄
養補給をする必要がありますので、食べないわけにはいきません。
しかし甘いおやつを長時間にわたってダラダラ食べていると、お口の中
に常に甘い食べカスが残ってしまい、そのせいでムシ歯ができてしま
います。
ムシ歯を予防するためには、時間と回数を決めて規則正しくおやつを食
べるのが大切です。



食後、口の中は酸性になり（オレンジの部分）、この状態が長く続くと、歯
が溶けてムシ歯になります。酸性になった後、約50分かけて口の中が元
の状態にもどります。（ブルーの部分）

このため、何度も頻繁に間食すると、上の図のようにオレンジの時間が多
くなり、口の中が元にもどっている時間が少なくなります。

オレンジの時間が長くないように、そしてブルーの時間が長くなるよ
うに、きっちり時間を決めて食べることが大切です。
また1回の量を決めておくことさらによいでしょう。

間食 = 甜食ではありません。

砂糖を使わないおやつや、少々手間はかかりますが、代用甘味料を使った
手作りのおやつなどを試してみるのはいかがでしょうか。
手作りのおやつレシピは、当院でもご紹介しています。
ぜひ参考にしてみてください。

矯正診療日は 14日（木）の午後です。