

草野歯科通信

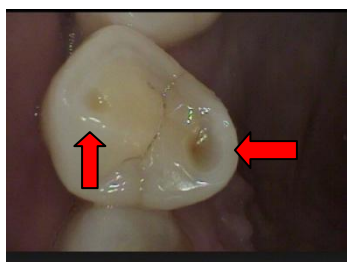
2011年
夏号
vol.2



冷たいジュースをグッと飲みたくなる、蒸し暑い季節になってきました。そんな季節に気をつけたい「酸蝕歯」についてお話させていただきます。

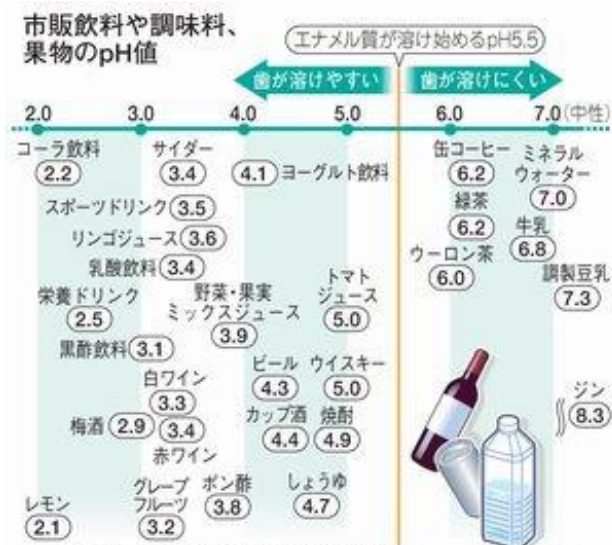
酸蝕歯（さんしょくし）って何？

毎日摂取している飲食物には、酸が含まれるのもあり、その酸によって歯が溶け、薄くなった歯を「酸蝕歯（さんしょくし）」と言います。日本人の6人に1人が「酸蝕歯」を持っている報告されています。



酸蝕歯の原因となる飲食物は？

最近では、黒酢や赤ワイン、ビタミンたっぷりの柑橘系果物など、体に良いと思ってたくさん摂取している方も多いのではないのでしょうか。実は、健康のために良いと思って食べているものが、自分の歯を溶かしてしまっているかもしれません。



酸蝕歯セルフチェック

- ① 歯がしみやすい
- ② 歯の先端が透けて見える
- ③ 歯の表面に小さなへこみがある
- ④ 炭酸飲料、スポーツドリンク、ワインや酢をよく飲む
- ⑤ 柑橘類をよく食べる
- ⑥ かための歯ブラシを使っている
- ⑦ 胃酸が逆流しやすい

※①②③の症状は知覚過敏、歯ぎしり、虫歯が原因のこともあります。

酸蝕歯を防ぐには…

- ★口の中に酸が滞留しないよう酸性飲食物を摂取後、水やお茶で口をすすぐ。
- ★軟化した歯が削られるのを防ぐ為、やわらかめの歯ブラシを使用する。
- ★日常的に酸性飲食物を摂取している人は、飲み方、食べ方に気をつけ、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

「お口の健康は食事から。」草野歯科では食事のアドバイスもしています。

夏バテ対策

夏バテ対策に積極的に取り入れたい栄養素はビタミンB1です。代謝機能の働きを高め疲労回復にも効果的！納豆などの大豆食品や玄米などを使った食事で暑い夏を乗り切りましょう！

草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>