

—お盆休みのお知らせ—

8月11日(金)～16日(水)

まで休診とさせていただきます。
皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解の程お願い致します。

—休日診療場所のご案内—

中央診療所(中京区)



京都市中京区西ノ京家東柵尾町1

TEL:075-812-3418

歯あとふる

こみゆにけいしょんず

2017年 夏号

歯あとふるこみゆにけいしょんず 2017年夏号

今回は小谷・井上が担当させていただきます。

2016年の夏はラニーニャ現象の影響を受け本当に暑かったのも記憶に新しいかと思えます。

史上最も暑い年になると予想されたり、テレビでも取り上げられる事が多かったですね。

2017年の夏はもう少し暑さが和らぐのでしょうか？

暑さ対策を万全にしたいものですね

～夏に向けて知って頂きたいpH(ペーハー)値～

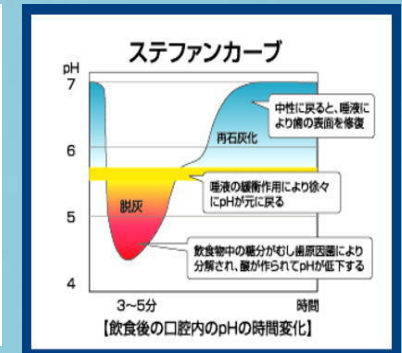
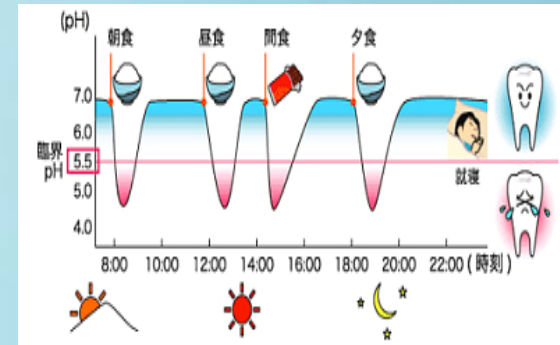
気になる歯の症状といえば、まず「虫歯」が浮かびますよね？？

近頃は「酸蝕歯」も話題です。オーラルケアの広告などでよく目にするものの、実は「虫歯」との違いがわからない方も多いのではないかと思います。

「虫歯」と「酸蝕歯」の違いの一つはその原因です。「虫歯」の原因がプラークが出す酸なのに対して、「酸蝕歯」の原因は酸性食品そのものです。つまり、「虫歯」はプラークを作らなければ防げるのに対し、「酸蝕歯」は酸性食品を食べている限りその危険にさらされているのです。

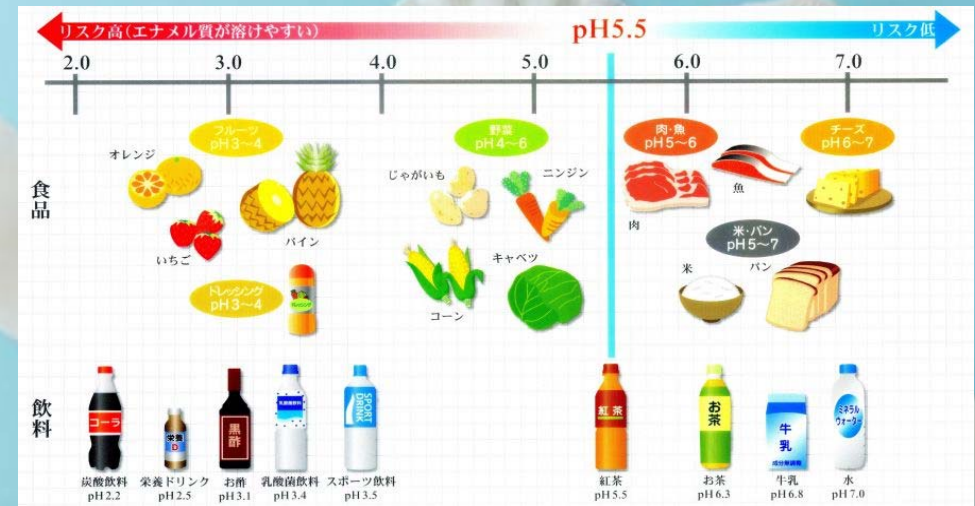
水分を含む物質（水溶液）は、酸性・中性・アルカリ性の3種類に分けられます。普段口にして飲食物もそのひとつ。pH値は低いと酸度が高くなり、酸味が感じられるようになります。一方、pH値が高いとアルカリ性となり、苦味を感じられるようになります。

歯のエナメル質はpH5.5（臨界pH※）以下になると成分が溶け出し、むし歯になりやすい状態になります。しかし、唾液の働きによって30～60分かけて元の状態に戻りますが、食事や間食をとるたびに歯の表面は酸にさらされます。



この表を見て頂くとわかるように、飲食回数が多くなると、中性の状態に戻る時間が少なくなり、酸性の状態が長く続きます。食べる量が少なくても、ひんぱんに間食をとる習慣のある人は、むし歯になりやすい環境にあります。

飲食物のpHは口内にも大きな影響を持っており、食べた直後の口内pHは飲食物のpHに近い値となることが知られています。つまり、pH値の低い飲食物を絶え間なく摂取して中和できない状態が続くと、口内pHも酸性に傾きやすいと考えられます。



皆さんも良く飲まれる清飲料水やビールも酸性の飲み物です。

ダラダラ飲みをすると、お口の中が酸性になり虫歯や酸蝕歯になりやすい環境になってしまいます。

暑い夏は、水分補給は大切ですが、酸性の強い飲み物は、時間を決めて飲みましょう。