意外と知らない歯の健康知識

DENTAL CARE

虫歯になるメカニズムと生活習慣で気をつけるべきこと

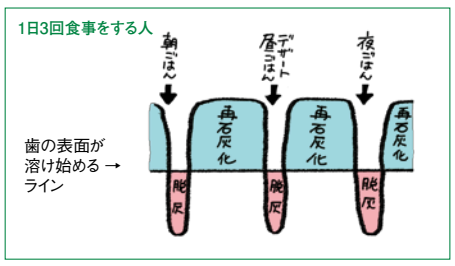
虫歯の原因は人それぞれ。同じ生活をしていても、なりやすい人もいれば、なりにくい人もいます。そもそもなぜ虫歯になり、どういうことに気を付ければ良いのか、江口歯科医院の江口院長にお話をお伺いしました。

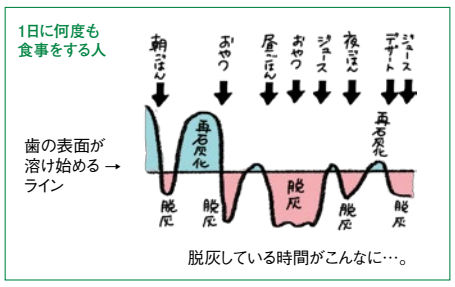
この先生に聞きました!

江口歯科医院
江口 壮壽院長
日本補綴歯科学会
日本口腔インプラント学会
日本ヘルスケア歯科学会所属

虫歯の原因 意外な食物にも

虫歯になる原因は、「虫歯菌がいる」「虫歯菌が食べるエサ(糖分)がある」「唾液の量や性質」が関係しています。虫歯菌は歯にこびりつくプラーク(歯垢)の中に存在しており、人によって虫歯菌の数は違います。生まれた時には虫歯菌は存在しませんが、虫歯菌はお母さんなどの保育者から感染するため、虫歯の予防には、家族単位での治療が必要になります。虫歯菌のエサとなるものは糖分ですが、砂糖以外にも「果物」「はちみつ」や「小麦」「じゃがいも」などもでんぷんが唾液で分解され糖分に変化します。唾液の質や量、歯の強さや形なども虫歯と密接に関係しています。これらの要素が揃って歯が溶け、それが長い間積み重なると穴があいてしまいます。穴があいてしまうと歯を削って修復しないといけません。





食べ方の注意点 歯のメカニズム

人間の歯は食事をする度にお口の中が酸性になり、歯の中のカルシウムやリン酸が溶けだします。そのことを「脱灰」と言います。その後、唾液の作用で中性に戻りながら、カルシウムやリン酸を取り込む「再石灰化」が起こります。このように常にお口の中はむし歯で穴があかないような機能が働いていますが、短い間隔で食べたり飲んだりしていたら、唾液の効果が得られる前に酸がお口に広がり、結果歯が溶け続けることになります。

身近な食べ物にも食べ方で危険性が

規則正しく食事を取って間食の少ない人と、間食を頻繁に取る人とでは上の図の様に歯が溶けている時間に違いがあります。1日の間食の回数をコントロールすることが大切です。

また、おやつだけでなく缶コーヒーやスポーツドリンク、アメのなかにはたくさんの砂糖が入っています。ビスケットなどのスナック菓子は歯の溝に詰まりやすいので注意が必要です。このように意外と身近に虫歯になる原因はあります。仕事や勉強、スポーツの合間に甘いものをとられる方も多いと思いますが、アメなどはキシリトールやシュガーレスのガムに、スポーツドリンクなどはお茶などに変えてみましょう。

虫歯は実は予防法が確立された病気です。大切な歯を削るためでなく、守るために歯科医院に通いましょう。

江口歯科医院
072-749-1015
箕面市小野原西4-10-40
診療時間/
平日9時～12時半　14時半～19時
土曜9時～12時半　14時半～18時
日曜9時～12時半
木曜定休
http://e-d-o.net/

専門的口腔ケア(PMTC)

0歳児から高齢者まで毎日のブラッシングが健康を守る ～口呼吸・歯周病・糖尿病・嚥下障害も口腔ケアで改善～

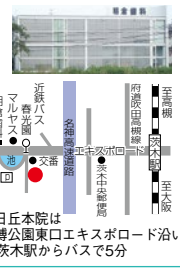
朝倉 勉院長 歯学博士
(社)日本先端技術研究所
インプラント認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医

日常の歯磨きは健康管理の第一歩です。寒くなるとインフルエンザなど感染症にかかりやすい子どもが増えています。これは噛む回数が減り口呼吸していると唾液が減り、消化管への入り口である口腔内の殺菌力が低下するからです。又、歯周病は8割の成人がかかっており10代にも増えている細菌感染症です。歯周病は糖尿病・脳卒中など生活習慣病を引き起こします。口や喉の周囲の筋肉は加齢とともに衰えます。特にサルコペニア(筋肉減少)による舌圧の低下は嚥下障害、誤嚥性肺炎の原因になります。定期的に、専門的口腔ケア(PMTC)を受け年齢、歯並び、生活習慣に合った磨き方、歯ブラシの選び方、口の手入れのアドバイスを受けて毎日のセルフケアを行いましょう。気になる方はかかりつけ歯科医機能強化型診療所にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り

(医)朝倉クリニック歯科
一般　矯正小児　障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、歯周病、口臭、歯科ドック、咬み合わせ、入れ歯、インプラントホワイトニング、CT画像診断、顎関節症、歯の悩みのご相談はお気軽にお電話下さい。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

詰め物 被せ物

詰め物・被せ物で優れた特長をもつ ドイツ生まれのCEREC(セレック)システム

片岡院長
大阪大学大学院卒
大阪大学歯学部招へい教員
デンマークコペンハーゲン大学
歯学部留学

before

after
治療痕がわからないほどキレイ。

虫歯治療のために削ったり神経を取った歯の詰め物・被せ物などに用いる治療法として、「セレックシステム」があります。天然歯によく似た質感と色を持つセラミック素材を使うため、金属アレルギーや変色、銀歯が目立ちません。3Dカメラで撮影したデータをもとにコンピュータが自動的に作成しますので、咬み心地や舌触りなど感触も自然です。人の手では不可能なほど適合する驚異の精度には私自身、驚かされました。ピッタリ適合すると歯周病や虫歯再発のリスクも減ります。世界で注目され、約30年の実績があり信頼性も高い理想の治療です。矯正治療でも同じ3Dカメラを使用し、精度を高めています。

セレックシステムの主な特徴
- 安心・安全な体に優しい素材
- 金属アレルギーの心配なし
- 審美性に優れ違和感もない
- 咬み心地や舌触りも自然
- 耐久性が高く変色や摩耗の心配なし

カタオカ歯科医院
06-6834-7778
豊中市上新田1-28
千里中央パークヒルズK棟203号室
診/9時半～12時半、15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診
http://www.miyo-dc.com/

コープこうべだより

今月からはじまるコープこうべだより。各店のこだわりや魅力をお届けしていきます。

コープ桜塚

店長
山村 勝尚さん

豊中市南桜塚2-1-10
06-6854-6111
営/9時～20時50分　無休(元旦を除く)

地元産の食材が豊富に揃う

地場野菜の「とれしゃき」コーナーには庄内の契約農家から毎日新鮮野菜が届きます。1月は葉付き人参やかぶら、白菜などが並ぶ予定。また、毎週金曜に大阪卸売市場から届く鮮魚コーナー「とれぴち」では、つばすや太刀魚が旬。鮮度、価格、大きさが魅力です。

オススメ商品
健康熟成鶏
(※価格は日によって変わる)
健康熟成鶏
鍋用やわらかつみれ
321円
特許取得の独自の熟成工程により柔らかくジューシーに

オススメ商品
かむかむ
おやつこんぶ
300円
北海道産の昆布使用

オススメ商品
お好みソース　焼きそばソース
213円/各300g
かつおダシ香るお好みソース、野菜と果実が溶け込んだ焼きそばソース

大阪府内の店舗一覧

〈豊 中〉
- コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面　箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-443-100(無料・年中無休)
火～金:8時半～19時半　土～月:8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時