

8月になりました。暑い日が続き、「食欲がでない」など夏バテにはなっていませんか？

食欲がないときは、酸っぱい物が食べたくなる人が多いのではないのでしょうか？それは、夏の過酷な環境で身体が疲れると、体内に乳酸が溜まり、その乳酸を代謝させるためにクエン酸が必要になるからだと言われています。

酸っぱい食べ物は、その香りから、味覚や嗅覚を通して脳の摂食中枢に働きかけ、消化液や唾液の分泌を促し、消化や吸収を活発にしてくれます。また、食欲増進や疲労回復に効果もあります。ただし酸性の強い食べ物は、歯にはあまり良くありません。食べた後に歯磨きをしなかったり、ちびちびと何度もたべていると、歯が溶けてしまう酸蝕歯の原因になります。食後の歯磨きは忘れないようにしましょう！

夏バテ予防は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事を取ることが基本です。冷房での外との温度に気をつける、食事はしっかり取ることを意識し、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう！

休診のお知らせ



8/13~15、8/20、8/24は
休診させていただきます。



デザートビュッフェに行きました

今年は梅雨明けも早く、暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？ 日中は特に日差しも強いので熱中症には皆さんお気を付けてください。さて、今回は先日訪れたデザートビュッフェについてご紹介したいと思います！博多区にあるピストロマツシマというイタリア料理のお店なのですが、月に2度デザートビュッフェが行われています。前菜とパスタ、コーヒーか紅茶の飲み放題付きで季節のフルーツを使ったものもあり、私の時は14種類のデザートが楽しめました！電話での予約制で予約開始時にはなかなか電話が繋がらないのと、5ヶ月後の予約になるので確定するまでが少し大変ですがどれも美味しいので頑張って予約する価値はあると思います。普段のランチメニューも美味しく、テイクアウトや冬にはクリスマスケーキの予約注文もされているようなので、気になった方はぜひ訪れてみてください。（歯科衛生士 田上 奈々穂）



すっぱいもので歯が溶ける！？酸蝕症に気をつけよ

★酸蝕症とは

夏場は、さっぱりした酸っぱい食べ物が食べなくなったり、スポーツドリンクを飲む機会が増えます。そこで注意したいのが酸蝕症です。酸蝕症とは、胃液の逆流や飲食物に含まれる酸によって歯が溶けていくことです。近年、食事の欧米化や健康志向から酸性度の高い食事を好む方が増え、酸蝕症の症状がみられる人が増加しています。国民の4人に1人は罹患しているという調査結果もあり、虫歯や歯周病に続く第三の歯の疾患として注目を集めています。歯の表面は、エナメル質という組織で覆われています。エナメル質はリン酸カルシウム的一种からできており、人体で一番固い組織です。ところが、強い酸に触れると化学反応をおこして溶けだしてしまうのです。エナメル質が溶けると、その下にある象牙質がむき出しの状態になります。象牙質はエナメル質より柔らかいので、食べ物を噛んだり、歯磨きをするとどんどんすり減っていきます。これを放っておくと、知覚過敏や歯の着色、虫歯の進行など、様々なトラブルが起きてしまいます。

★酸蝕症の原因

酸蝕症の原因は、体内から胃酸など口の中に酸が出てくることによる内因性のものと、酸性度の高い飲食物による外因性のもの、の二つに分けられます。そして、外因性の原因は、酸性の強い飲食物やサプリメント等です。

右の表は、普段よく口にする飲食物のpHの数値です。オレンジジュースやスポーツドリンク、コーラなどは、特にpHが低く強い酸性であることが分かります。

高い ↑ pH5.4 ↓ 低い	• 水道水	pH値7.5
	• ミネラルウォーター	pH値7.0
	• 牛乳	pH値6.8
	• 緑茶	pH値6.3
	• 缶コーヒー	pH値6.2

	• オレンジジュース	pH値4.1
	• りんごジュース	pH値3.6
	• スポーツドリンク	pH値3.5
	• お酢	pH値2.8
• コーラ	pH値2.2	

★酸蝕症を防ぐには

pH値の低い飲み物を飲んでも、すぐには酸蝕歯になりません。それは、歯の汚れを洗い流す唾液の自浄作用が働いているからです。酸蝕症予防のために、次のことに気をつけましょう。

- 酸性の飲食物を控える（少しだけ控えるだけでも効果はあります。）
- 酸性の食べ物や飲み物を取った後は、水でうがいをする。
- 酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない。

お口の中が酸性の環境に長くさらされ、唾液による再石灰化の時間が短くなると、酸蝕症になるリスクが高くなります。できることから気をつけて、大切な歯を守りましょう。

よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

