

いよいよパリオリンピックが始まります。1986 年のロス五輪以降、日本ではオリンピック特別強化指定選手は全員、歯科の定期健診を受けることになっています。歯科トラブルによって、ベストパフォーマンスが出なかった選手が 20 数名いたことが判明したからです。

スポーツ選手と言えば心身共に健康そうに見えますが、激しい運動を支えるために、強く噛みしめたり、食事回数が多かったり、高カロリーで高糖質な食事を摂取しなければならなかったり、水分補給の際のスポーツドリンクに含まれる糖分により、虫歯や歯周病、酸蝕歯など、歯やお口のトラブルを抱えやすいのです。

運動部の学生さんたちも、部活を初めてからお口の状態が悪くなる人が多いのは、あらかじめ同じ理由のようです。健康なお口はパフォーマンスを支えることにも繋がります。練習が忙しくても定期検診はお忘れなく！今回のパリ大会でも、日本選手が健康な歯で本領を発揮し、たくさんの感動を届けてくれることでしょう。皆で応援しましょうね！

休診日のお知らせ



7/25（木）は休診させていただきます



梅干し作ってます！

こんにちは！歯科医師の笹栗です。先日梅干しを漬けました。今年で 3 回目の梅干し作りです。昨年から和歌山の南高梅を予約して取り寄せています。今年は暖冬の影響で梅が大不作と言われていたのが心配していましたが、とても甘い香りを放つ完熟梅が届きました。塩漬けて、赤紫蘇を加えて、あとは梅雨明けに天日干しするのを待つばかりです。今年の梅雨入りは昨年より 19 日、平年より 13 日遅かったそうなので、梅雨明けもかなり先になりそうです。当面は昨年漬けた梅干しで夏バテ対策したいと思います。みなさまも十分な睡眠、水分、塩分をとって夏バテ・熱中症対策してくださいね。

（歯科医師 笹栗 千佳）



歯が溶けていく!? 酸蝕歯とは？

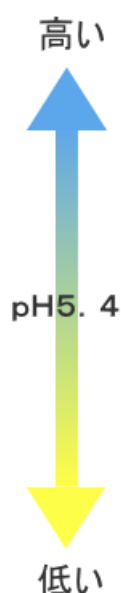
★酸蝕歯とは？

歯周病、虫歯に次ぐ第3の疾患として酸蝕症が注目を集めています。

小さい頃「コーラを飲むと歯が溶ける」と言われた経験はありませんか？実は本当です！私たちの歯は、食べ物や飲み物に含まれる酸に長時間触れ続けると、簡単に溶けだしてしまうのです。

歯を覆っているエナメル質は、体のなかで最も固い組織ですが、強い酸に触れると化学反応を起こして分解し、溶けだします。エナメル質が溶けると、その下にある象牙質がむき出しになります。象牙質は柔らかいので、摩擦でどんどん磨り減って行きます。また着色しやすくなります。こうした状態を放置していると、虫歯になりやすくなったり、冷たいものが滲みる知覚過敏になったり、歯のトラブルを引き起こしやすくなるのです。現在このような酸蝕歯の罹患率は国民のおよそ4人に1人もいると言われています。

★酸蝕歯は夏こそ気をつけよう



- 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
- 紅茶 pH値 5.5

- オレンジジュース pH値 4.1
- りんごジュース pH値 3.6
- ヤクルト pH値 3.5
- スポーツドリンク pH値 3.5
- 黒酢ドリンク pH値 3.1
- コーラ pH値 2.2

歯のエナメル質は、pH 5.5以下で溶け始めます。左の表は、普段よく口にする飲み物のpHの数値です。ミネラルウォーターのpH7が中性です。

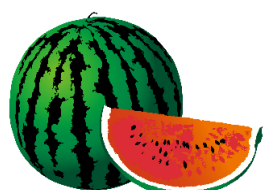
通常は唾液の自浄作用が働いているため、PH値の低い飲み物を飲んでも、すぐにはむし歯にはなりません。唾液には、歯の汚れを洗い流す働きと、酸を中和する働き、そして溶けた歯の再石灰化を促進する働きがあるからです。

しかし、長い時間をかけてちびちび甘い飲み物を飲み続けると、お口の中が酸性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って、**酸蝕歯になるリスクが高くなります。**

夏は、スポーツ後の水分補給にスポーツドリンクを飲む機会が多くなります。また、健康意識の高い人で「ビタミンドリンク」や「酢ドリンク」を日々愛飲している方も要注意です。

水分補給はなるべく水かお茶で。ジュースやスポーツドリンクを飲むときは短時間で飲み切って、飲み終わったらすぐに水で口をゆすぎましょう。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36
TEL092-865-8060

