

健口ニュース

もっと知っ得! 情報 ミネラルウォーター

普段なにげなく飲んでいるミネラルウォーター。お店で「どのミネラルウォーターにしようかなあ」と少し迷ったことはありませんか? 同じミネラルウォーターでも、農林水産省のガイドラインでは以下のように分類されています。

ナチュラルウォーター
特定の水源から採水された地下水。ろ過、沈殿および加熱殺菌以外の処理をしていない。

ナチュラルミネラルウォーター
特定の水源から採水された地下水のうち、地下で滞留、または移動中に無機塩類(ミネラル成分)が溶解した水のこと。ろ過、沈殿および加熱殺菌以外の処理をしていない。

ミネラルウォーター
ナチュラルミネラルウォーターと同じ原水で、ろ過・沈殿・加熱処理の他、オゾン殺菌・紫外線殺菌・ミネラル分調整・ブレンド等を行ったもの。

ボトルドウォーター
上記3種類以外の水で処理方法に限定が無く、飲み水として適した水のこと。水道水はこれにあたります。

ミネラルウォーターは硬度の違いによって硬水と軟水があり、次のような特性があります。

素材を引き立てる軟水

軟水



コーヒー、紅茶、緑茶やウイスキーなど香りを大切にするものに適しています。ご飯を炊く、昆布やカツオの出し汁を取るなど和食系に合います。

クセをおさえる硬水

硬水

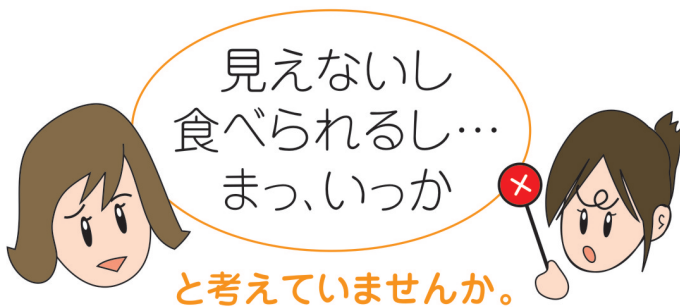


エスプレッソは硬水を用いると苦味・渋みが除かれ、まろやかにになりコクが加わります。肉料理の場合、軟水では肉の臭みまで出てしまいが硬水を使うとアクとして抜けない味が出てきます。

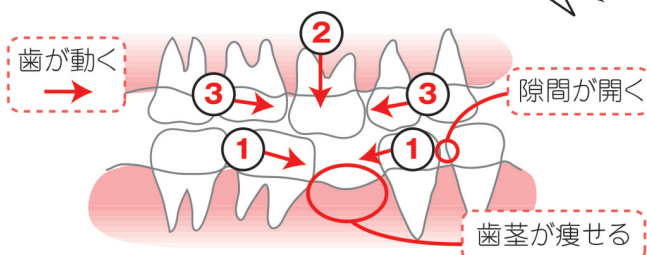
*硬度は、水中に含まれるカルシウムとマグネシウムの総量を炭酸カルシウム量に換算して示したものです。

硬度(約)	区分
~100	軟水
100~300	中硬水
300~	硬水

奥歯が抜けたままでも

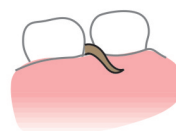


奥歯が1本抜けたままで放置すると様々なリスクが発生!



- 1 歯の無い部分の両隣が傾いてくる。
- 2 咬み合っていた歯が動く。3 その両隣の歯も動く。治療も難しくなり、治療期間や費用も増えてしまいます。

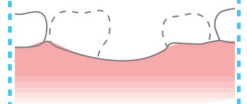
長い間、抜けたままにしておくと こんな影響も...



隙間ができて食べ物が詰まりやすくなり、むし歯や歯周病のリスクが高くなる。



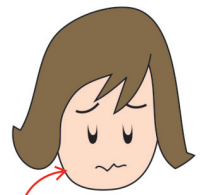
咬み合わせのバランスが崩れ、周囲の歯に悪影響を与えたり、肩や首のコリの原因にも。



将来、歯を何本も失うことに。

そして、歯のない部分がさらに増えると...

例えば右下の奥歯が全部ない、となると左側だけで食べ物を咬んで負担がかかったり、顎の関節に違和感がでたり、さらには顔のバランスが崩れたり、といったことはありません。入れ歯をつけても咬む力が本来より減ってしまいます。



片側の歯に負担 顎の関節に違和感 顔のバランスが崩れ

お口全体の崩壊はたった1本歯を失うことから始まり、ある一線を越えるとどんどん崩壊していくことになるのです。歯を失ったからの治療ではなく、初期段階でむし歯や歯周病を治療し、出来る限り天然の歯を長持ちさせることが大切です。