

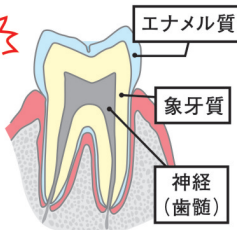
健口ニュース

そめじ歯科医院
089-935-5556

2012年 秋号

酸蝕症にご注意

むし歯は細菌が出す酸によって歯のエナメル質を溶かしますが、酸蝕症は飲食物に含まれる酸によって歯の表面のエナメル質が溶けることをいいます。



エナメル質が溶かされ象牙質が露出すると、冷たいものがかしみる知覚過敏の原因になったり、歯が黄ばんだり透けて見えたりと見た目も変化してきます。



オレンジ、レモン、グレープフルーツなどのかんきつ類、これらを使ったジュースやドレッシング。炭酸飲料やスポーツ飲料、ワイン、お酢など、酸性の強い飲食物を頻繁に摂取する方は注意が必要です。しかし、フルーツやお酢など酸性が強くて体によいとされるものはたくさんあります。過剰な心配をするのではなく、次の事に気をつけましょう。

注意点

唾液の働きによって酸性のお口を中性にし、歯の表面のエナメル質が修復(再石灰化)されるので過剰な心配は必要ないのですが、酸性の強い物をダラダラと食べない、食事の間隔を空けるなどを心掛けましょう。また、酸性の強い物を食べた直後は歯の表面がやわらかいため、30分程度たってから歯を磨きましょう。

まちがいがし

上と下の絵の中に7カ所違う所があります。探してみてください!



テーマ「お口のチェックポイント」

正解はこちらでチェック↑↑↑

