

こんにちは 歯医者さん

歯科医院の先生方から、歯や口の健康づくりに
 についてお話を伺います。

今回は、山浦歯科医院 山浦俊也 先生です。

健康志向の高まりで運動を日課にする人が増えていま
 す。世代や趣味によって行う運動は様々ですが、その際
 の水分補給は脱水症や熱中症を防ぐ上でも欠かせません。
 しかし健康のためと思って口にした飲食物が、実は口の
 中には悪いということがあるのです。

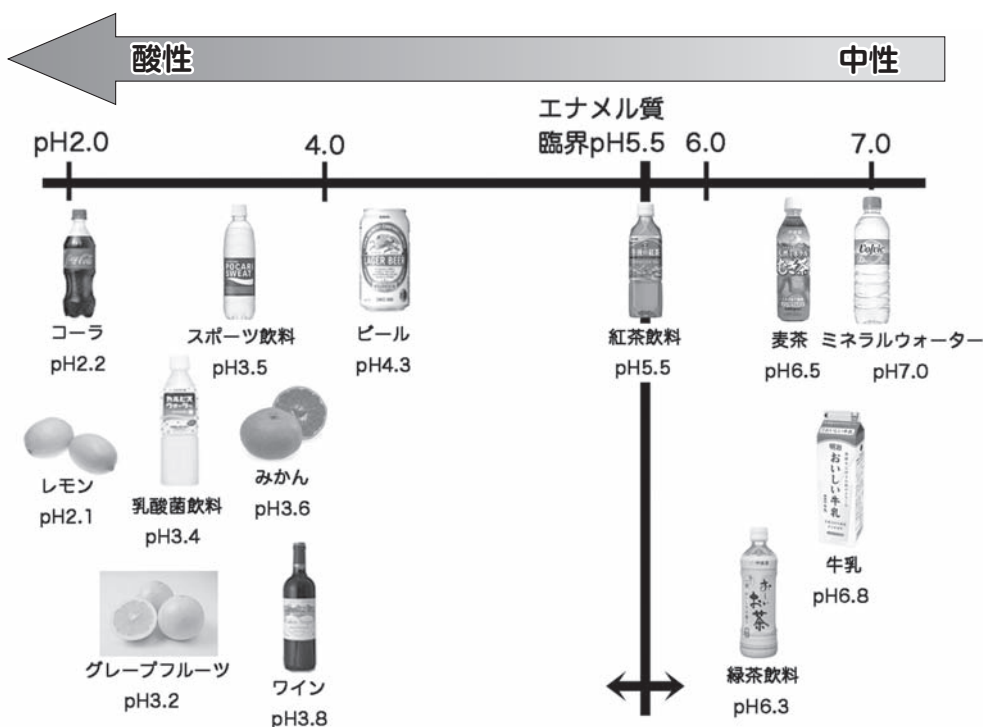
酸蝕症をご存じでしょうか？う蝕や歯周病に次ぐ第3
 の口腔内疾患として注目されています。酸蝕症とは口腔
 内の細菌以外が原因で歯が溶かされてしまう疾患の総称
 です。

昔の酸蝕症は胃腸炎や拒食症で嘔吐を繰り返し、胃酸
 によって歯が溶かされてしまうものや、メッキ工場であ
 る硫酸が大気中に漏れ出し、それを口から吸うことで歯
 が溶かされてしまう特異的なものが大半でした。現在は
 皆さんが日常に口にする飲食物が原因の酸蝕症が増
 えています。

歯の表面を覆うエナメル
 質は体の中で最も強い組織
 ですが、酸に出会うと溶け
 てしまいます。歯が溶けは
 じめる臨界pHは5.5とされ
 ています。市販されてい
 る飲料水にはこれ以下の
 pH値を示す強酸性のものが
 意外に多いのです。コー

ラのpHは2.2です。胃酸のpHが1.0~1.5ということ
 を考えると、ほとんど胃酸を飲んでいるのと同じ事
 になります。スポーツ飲料は体に水分が吸収されやすい
 ように調整してあります。中に含まれているクエン酸
 は筋肉の疲労を和らげることに活躍しますが、確実に
 歯を溶かします。飲みやすいからといって常用するこ
 とは避けたいものです。

また柑橘類にも注意が必要です。グレープフルーツ
 のpHは3.2、レモンにいたってはpH2.1の強酸性食品
 です。美容のためにビタミンCをとったつもりが、逆
 に美容を損ねているかもしれません…。



今回の表彰式では平成24年5月と平成24年7月
 の3歳児健康診査において虫歯のなかったお子さ
 ん24名が表彰対象者となり、健診受診者の8割の
 方が虫歯のない状態であることが分かりました。
 8月9日(木)の表彰式には、20名のお子さんとそ
 の保護者の方が出席され、小宮山町長から表彰状
 と記念品と共にお祝いの言葉が贈られました。
 これからも虫歯予防に関心をもっていただき、
 丈夫な歯でしっかりと噛んで元気に過ごしてい
 るといいですね。
 役場庁舎内情報プラザ「陽だまり」において、
 表彰を受けた方の全体写真と保護者のコメン
 トが展示してありますのでご覧下さい。

よい歯の表彰式が 行われました

環境保健係

