

今月のテーマは「ご注意！虫歯になりやすい飲食物」です。

夏休みは甘い食べ物やジュースを飲んだり、外食が増えて虫歯になりやすい時期です。暑～い夏にはたくさんの水分補給や栄養たっぷりの食事が大切になりますが、虫歯にはならないように注意していきましょう！

どんな飲み物＆食べ物が虫歯になりやすいの？

★虫歯になりやすい食べ物、飲み物とは、pHが低く歯を溶かす物です。あまり噛まずに飲み込める柔らかい食べ物も歯に良くありません。噛まない、歯や歯の周りの組織の新陳代謝が悪くなり、歯周病の原因になり、唾液量も減って、歯の汚れが洗浄されず、虫歯の原因になります。また歯や歯の周りの組織への刺激が減って、顎が発達せず、噛み合わせや歯並び、発音に影響が出たり、顔の筋肉も発達せず、表情が乏しくなってしまいます。

噛むことで歯周組織に刺激を与え、歯周病の予防になり、また、唾液を出すことで汚れを洗浄し、虫歯を防ぎます。



【PH(ペーハー)とは??】

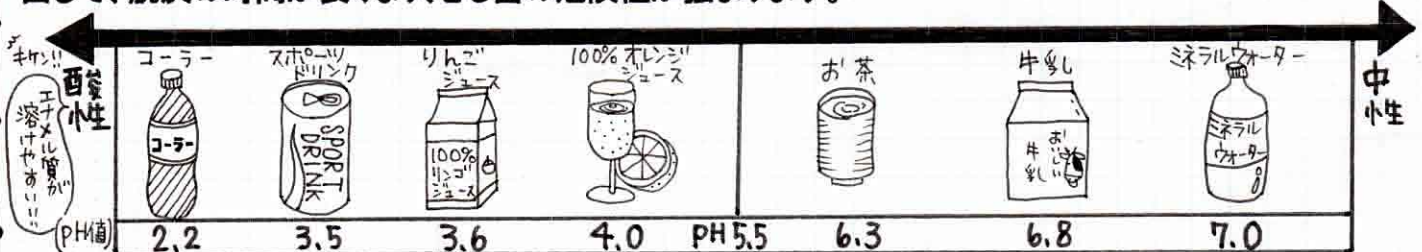
★簡単に言うと『歯を溶かす酸の強さ』です。酸性かアルカリ性かを表すもので、0から14まであります。小さいほど酸性が強く、pH7が中性大きいほどアルカリ性が強いということです。

pH=7 が中性で、それよりも数字が大きければアルカリ性、小さければ酸性を表します。お口の中は、普段は中性(pH7 ぐらい)に保たれていますが、食事をとると数分で酸性に傾いてしまいます。

pH5.7でこどもの歯が、pH5.5になると大人の歯も「脱灰」(歯の表面のエナメル質が壊れ、溶けること)が始まります。

しかし、唾液の力で30分もすると中性にもどり、「再石灰化」を促します。

とはいえ、口の中に食べかすが残っていたり、いつまでも食べていたり、コーヒーやスポーツ飲料など、砂糖の入った飲み物を頻繁に口にしたりすると、口の中の酸性度が高いままで、プラークの中にいる虫歯菌が酸を出して、脱灰の時間が長くなり、むし歯の危険性が強まります。



虫歯になりにくい食べ物ってあるの？

★虫歯になりにくい食べ物としては、カルシウムを多く含む魚介類、牛乳、チーズ、その吸収を助けるビタミン D を含む食べ物があります。また、歯を清掃してくれる清掃性食品も良いとされています。清掃性食品とは、唾液の分泌を促す酸味のある食品や、食物繊維を豊富に含み(ごぼう、レタス、セロリなど)、咀嚼することで歯の表面をきれいにする食品のことです。