



くだものでむし歯になるの？



むし歯は、歯が酸によって溶かし出されることが原因です。歯の表面や歯と歯の隙間には食べかすなどの汚れが付着しやすく、それらが放置された状態が続くと、細菌の塊である歯垢そして歯石になります。その中に潜んでいるむし歯菌が食べかすに含まれる糖分をえさに増殖し、その過程で出来る酸性の物質が歯を表面から溶かしていくことでむし歯になります。くだものに多く含まれる果糖という糖分は、お菓子などに入っている砂糖と比べればむし歯の原因にはなりにくいですが、同じくむし歯菌のエサではあるのでむし歯の原因になる可能性はあります。特にバナナやぶどう、パイナップルなどは糖度が高いため、食べた後にお口の中に糖が残りがやすくむし歯リスクが上がります。

秋はくだものがおいしい季節です。美容や健康の為に多く食べられます。

人は、食後 30 分後くらいから唾液の力で酸を中和し、歯のエナメル質が再石灰化され元の状態に戻ります。ダラダラ食べていると歯が再石化されずむし歯リスクが高い状態が続いてしまいます。時間を決めて食べたり、食後にお水でうがいするなど、工夫をしながら旬のくだものを食べて秋を満喫しましょう。

休診日のお知らせ

10月

2日(木) 午後休診
9日(木) 休診
16日(木) 午前休診
18日(土) 午後休診
23日(木) 休診
30日(木) 午後休診

11月

6日(木) 午後休診
8日(土) 午前休診
13日(木) 休診
20日(木) 午後休診
26日(水) 休診
29日(土) 休診

予定は変更になる場合がございます。

第24回 花巻市歯科保健大会

日時：11月8日(土)
9:50～12:45
場所：花巻市文化会館

お気軽にお越し下さい

当院では、治療の前に POIC 水（次亜塩素酸水）で 30 秒間うがいをしてもらってから治療を開始しています。

この POIC 水は、白血球が細菌を退治するのに利用している物質で人体由来の免疫成分である次亜塩素酸を主成分としています。そして、塩と純水とを電気分解をして作られています。薬品を使っていないから、飲料水ではありませんが間違えて飲んでも大丈夫なくらい安全であり、安心してご使用いただけます。

なぜ 30 秒間なのかというと、POIC水は口腔内に入った直後までは「アルカリ性」としての性質を持っています。アルカリ性は汚れなどのタンパクを分解します。お口の中で、歯垢やバイオフィームなどの細菌のバリアを破壊します。そして、タンパクを分解した結果、唾液の力や体温の効果などで約20秒後に酸性に変化し、今度は殺菌力が増していきます。バリアを失った細菌はそのほとんどが死滅します。そうすることで、お口の中がきれいになった状態で治療がスタートできます。これが”うがい30秒”の理由です。

Q プールのような臭いがしますがなぜですか？

A タンパク質（汚れ）が分解するときに発生する気体（クロラミン臭）の臭いです。

Q 他に効果はありますか？

A 洗浄・消臭効果にも優れています。除菌・洗浄効果は、ウイルスまで除去できます。消臭効果としては、口臭予防に大変効果があります。

Q 食器の消毒にハイターを使っています。違いはありますか？

A 名前が似ていますが、ハイターは次亜塩素酸ナトリウムといい、毒性和強い塩素臭もある為、人体への使用や空間への噴霧も絶対にしてはいけません。次亜塩素酸ナトリウムの漂白剤を使用した時に、手がぬるぬるするのは、肌の表面が溶けることで起こる現象です。性質と安全性が違います。

あとがき

秋は気温が下がり、乾燥が進むことで体調が崩れやすく、口腔内にもトラブルが発生しやすくなる時期でもあります。日々のケアを怠らないことが、健康なお口を保つための第一歩です。

