

かむかむ ライフ

2017年 8月号



だ液は隠れたヒーロー???

歯科医院に来る理由の多くに虫歯があります。歯の痛みは、我慢できない嫌な痛みです。そもそもどうして虫歯になるのでしょうか？

口の中には虫歯菌がいて、虫歯菌は食事の後に残った歯垢（磨き残し）を分解することで酸を出します。この酸が歯の表層にあるエナメル質に含まれたミネラル（カルシウム、リンなど）を溶かしてしまった状態を虫歯と言います。つまり、食事のたびに口の中は、虫歯になりやすい状態になっているのです。それを助けてくれるのが、だ液の再石灰化という働きです。

再石灰化とは、溶け出してしまった歯を再度修復する反応のことをいいます。だ液は、まず食事で酸性になってしまった口の中を中性に保って、ミネラルが溶け出すことを抑え、次にだ液由来のミネラルと溶け出したミネラルが反応することによって石灰化を促して

くれます。ただ、この石灰化はだ液のミネラルとでない働いてくれませんので、ミネラルを取れば良いというわけではありません。

また、再石灰化がしっかり起こると、エナメル質までの初期虫歯は治ってしまうことがよくあります。しかも、フッ素を塗ると、再石灰化は元の歯よりも硬くて虫歯に強いエナメル質を作ってくれます。つまり、歯はだ液によってどんどん強くなっていくんです。ただ、再石灰化が追いつかないほど酸があれば虫歯は進行してしまいますし、就寝時はだ液が減ってしまうため、特に寝る前は、入念な歯みがきが必要になります。

虫歯になりにくい口の中を作って、健康な歯を長く保っていきましょう。

歯科助手・受付 長谷川

8月・9月の
矯正診療日

8/5 8/21
9/2 9/21

8月・9月の
臨時休診日

8/1 9/5
10:30~14:00
研修会の為

8/13~8/17
夏季休暇の為

スタッフコラム

皆さんこんにちは！毎日暑い日が続いてますね。夏は冷やし中華もいいですが、私は韓国料理が好きなので冷麺が食べたくります。韓国には、日本でもよく見る冷たい氷が入った冷麺の他に、豆乳

スープの冷麺や、スープがなく辛いタレと絡めて食べる冷麺など色々な種類があります。また、暑い日だからこそ、汗をかきながら食べる辛いお鍋も最高です！以前、韓国で食べていた時に、汗をかきすぎて着替えたほどです。韓国は日本と同じで四季があり

ますが、夏は日本より湿気もなくカラっとしてます。それでもとても暑く、韓国のかき氷＝パッピンスがとても美味しく感じます！今年の夏も韓国料理と一緒に乗り切りたいと思います！

歯科衛生士 中溝

お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日（基本2、4週）を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。



今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、5日(土)、10日(木)、20日(日)

C&Cデンタルオフィス