



6/12の放射線量

新宿 0.059 市原 0.044

高萩 0.132  $\mu\text{sv/h}$  平均値は

通年日本 0.033 ブラジル 1.142

## 亀の井歯科 かわら版 2011 初夏号 vol.10

### 暑くなりそうで心配!?

原発の心配が続いておりますが皆さまお元気でしょうか？ 放射能により我々の生活がおびやかされております。農業や漁業、畜産といった第一次産業だけでなく精密部品の工場までもが被害を受け復興にはもうしばらく時間がかかりそうです。この夏には関東も計画停電による産業の停滞が続いてしまい経済の潤滑が失われてしまいます。しかしジョンボリせずに前向きに！暑さを逃がすスーパークールビズに身を包み、ますます節電しましょう。仕事の合間には水打ちし、冷たい物を頂いて涼を味わいましょう。エネルギーな昭和の暮らしを生温い平成生まれに伝授するチャンスと捉え、楽しんでしまいましょう！

### フッ素塗布でむし歯予防

フッ素が歯に対して良い事はよく知られていますが、歯の質を強くして虫歯に対する抵抗性を高めることのできるものは、現在のところフッ素だけしか分かっていません。

お茶や魚介類などにも微量にふくまれていて自然に存在している物質です。私たちは毎日知らず知らずのうちに、ある程度の量のフッ素を摂取しているのです。人間の体の中では水や食べ物を通じて取り込まれた後は約半分が排泄され、残りのほとんどは歯や骨の一部となります。虫歯を予防するうえでのフッ素の作用には次のものがあります。

- ① フッ素がエナメル質（歯の表面）にふれると、エナメル質の結晶が硬く強いものに変化し、虫歯の原因菌に対する抵抗性が高くなります。
- ② 虫歯になりかかった部分には、フッ素が取り込まれやすく、その部分を修復する現象（再石灰化）を促し、虫歯の進行をおさえます。
- ③ フッ素の作用はこのように、歯に対するものが主体ですが、口の中の環境にも作用します。虫歯は、虫歯の原因菌のつくり出す酸によって発生しますが、フッ素は、その酸をつくり出す原因菌の働きも弱めます。

当院ではさらにイオン導入機を用いて積極的にエナメル質にフッ素を取り込むようにスマールフリーウェイ ¥5250 ご家庭でも活用できる歯ブラシお稽古セットを付属したプランをご用意しております（イオン導入2回分、3回目以降は2回分で¥4200）。歯の定期健診、歯磨きチェックもかねて定期的なフッ素塗布がより予防効果を高めます。きちんと1人で診察台に座れる年齢から始められますが、さらに小さい子供さんにはフッ素入り洗口うがい剤やスプレー式のフッ素などがあります。市販品のフッ素入りのジェルなども豊富にあり選びにくい方には上手に使って頂くようにアドバイスいたします。気がかりなことはお気軽にお声かけ下さい。

亀の井歯科





## むし歯にならないために自分でできる事 (黒川)

6月4日は虫歯予防 DAY。さて、むし歯はどうしてできるのでしょうか。

ブランク中の細菌がばい菌にフィルムとなり付着感染することではじまります。細菌はから栄養をとり、酸を作ります。その酸によって歯が溶かされ脱灰を引き起こします。この状況が改善されずに進行してしまった状態をむし歯といいます。

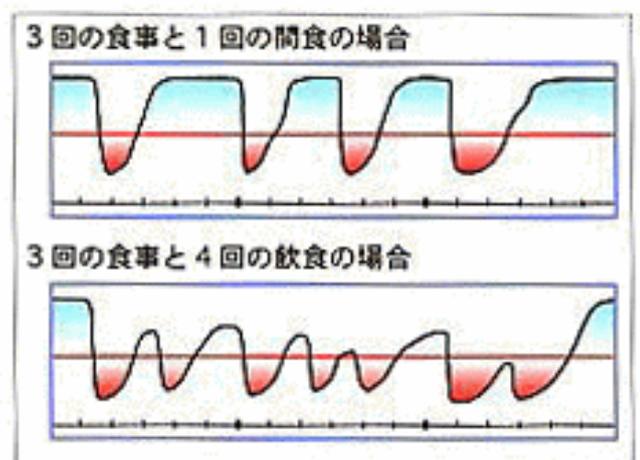
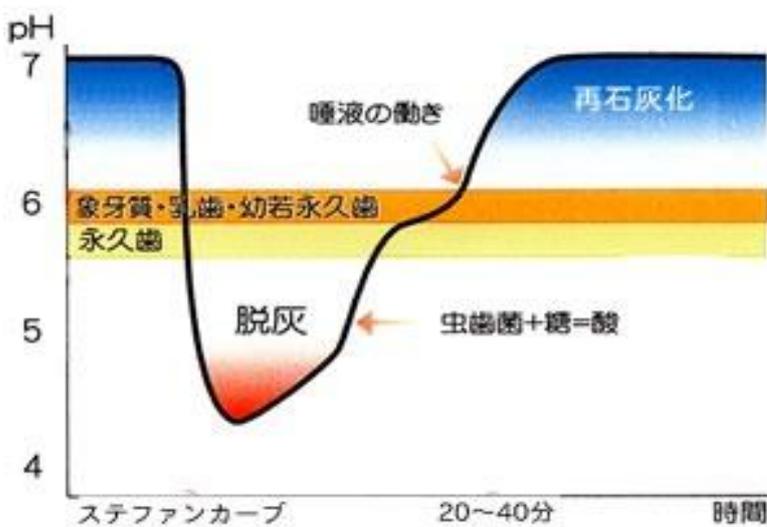
ただし脱灰をしてもその後40分ぐらいで唾液の動き（酸性に傾いた環境をもとにもどす作用…緩衝作用）により溶かされたミネラルが歯に再吸収されもとの状態になります。これを再石灰化といいます（左下の表参照）。つまり食事を摂るたびに口腔内では脱灰⇄再石灰化を繰り返しているということです。

しかし食事の間におやつや夜食など頻りに飲食すると口腔内の唾液の分泌量が著しく低下するため酸にさらされる状態が長くなりこれもむし歯になります（右下の表参照）。

むし歯の原因となる細菌の量や唾液の量や質は個人差があるので、変えるのは難しいです。そのように考えると、

- ① 食事の間には歯磨きを丁寧に行い、プラークを除去して細菌を増やさない。
- ② 間食をだらだらしない。
- ③ 歯質をフッ素など使用することで強くする。
- ④ 歯並びが悪い場合は歯列矯正をかんがえる。

以上のことを注意して虫歯になるきっかけを除いてあげればむし歯の予防ができるはず。歯ブラシしてもしっかりキレイにみがけていないと意味がありません。ていねいに磨くことを心がけましょう！



食事回数が多いと脱灰時間（赤のゾーン）が多くなる