

とまこちゃん通信 VOL.18

2017年10月



☆ホームページみてね! ☆ : tomato-dc.com

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

とまと歯科クリニック

☆今回のテーマ☆ 『むし歯予防の決定版!』



先日、熊野町の1歳半検診に行ってきました。

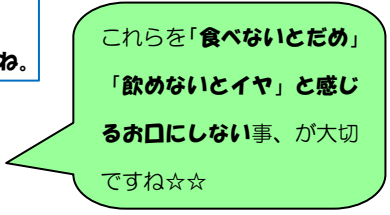
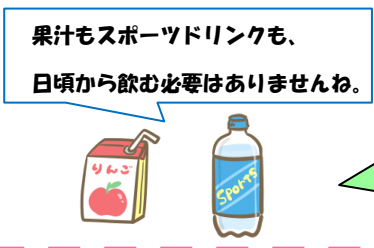
この年齢の子供たちが健康に育つためにどうしてもはずせない、伝えておきたいことは何か。それは、**3歳までは甘いお菓子を与えない**ということです。(お話を聞くと、もうすでに「何でも食べさせています。」というお母さんも少なくありませんでしたが…。)

無菌状態で生まれてきた赤ちゃんの体に最初に住みつくのは、「大腸菌」や「乳酸菌」と呼ばれる菌です。母乳を飲むことで腸の中では乳酸菌が増えるので、大腸菌などの雑菌の発育が抑えられます。しかし離乳食が始まる頃になると、それ以外の菌もたくさんやってきます。**生後19か月(1歳7か月)~31か月(2歳7か月)**は「**感染の窓**」といわれているのですが、この時期にむし歯の原因となる**ミュータンス菌**がお口の中に住みつくこととなります。(19か月では25%、31か月では75%の子どもが感染するそうです。)しかし、**エサとなる砂糖がなければ増えることができず、かわりに他の菌が住みつくのでミュータンス菌が入る場所がなくなります。菌が侵入しても、そこで定着し、増殖しなければよいのです。**

よく、「大人のスプーンを子どもと共有するとむし歯がうつる」ということが言われていますが、まず**大人のお口の中の菌を減らしておく**(むし歯の治療を行い、清潔を保つ)ことと、**砂糖入りのお菓子や飲み物を控える**こと、の方が子どものお口の健康にとっては大切なことなのです。

(3歳以降も、お菓子は節度をもって与えましょう。といっても、3歳まで食べなかったら、「三つ子の魂百まで」で、そんなに欲しがる子にはなりませんけどね♪)

院長 廣瀬 佐都子



リュックを背負ってたのしそうな2人☆



今月の ぷちとまと

かなな 葉奈ちゃん (2歳2か月)

じゅんや 惇也くん (2歳1か月)

公園に遊びに行った帰り道に、稲が実った田んぼの前で。手には松ぼっくりをにぎっています♪

★おしえて!とまこちゃん★



質問: 酸蝕歯 (さんしょくし) って何??

答え: むし歯、歯周病に次ぐ**第3の歯の疾患**といわれるのが『酸蝕歯』です。歯は、主体となる「象牙質 (そうげしつ)」と、それを守るように「エナメル質」で覆われています。エナメル質は **ph5.5 以下**の強い酸に触れると溶け始め、その下の象牙質は Ph6.4 で溶け始めます。(数字が小さいほど、酸性が強くなります。)

ダイエットコーラは、砂糖ゼロでも歯は溶けます。



健康や美容のために
酢を飲む方や、
熱中症予防で
スポーツドリンクを
よく飲む方は、
要注意です!

スポーツドリンクなどの
清涼飲料水は、砂糖も
たくさん入っています。
むし歯のリスクも高い
ですね!

症状

- ◎歯が透ける ◎知覚過敏 (熱いものや冷たいものがしみる)
 - ◎歯の表面が丸みをおびて黄ばんで見える ◎むし歯のように痛む など
- これらを放置すると…
- 噛み合わせが悪くなる ●歯の中の神経が損傷する
- という可能性があります。



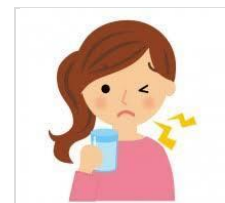
原因

- ・清涼飲料水、栄養ドリンク、かんきつ類、ワインなどを長時間飲む。又は頻繁に飲む。
- ・胃酸の働き

(通常は口の中が酸性になっても唾液が酸を洗い流して中和するが、長時間や、ちょこちょこ何度も飲んでると、唾液の中和作用が間に合わなくなる。)

予防

- ◇食生活習慣の見直し
- ◇食べ過ぎ、飲み過ぎを控え、「ちびちび飲み・だらだら食べ」に注意する。
- ◇摂取後に水やお茶で口をすすぐ。(中和はできないが、酸を洗い流す。)
- ◇摂取後 **30分は歯みがきを控える**。(酸で表面が軟らかくなっている歯をゴシゴシ磨くとすり減ってしまう。30分ほどで唾液がエナメル質を修復してくれるのでその後で歯みがきを。)
- ◇キシリトールガムやフッ素入り歯みがきで歯質を強化する。



とまと歯科クリニックの理念: 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。