

とまこちゃん通信 VOL.26

2018年6月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「ペットボトル症候群って知ってますか？」



6月は衣替えですね。これからじめじめとした梅雨をむかえ、その後は夏本番。汗もかきますしのども乾く。冷たい飲み物が飲みたくなる機会が増えると思います。

さて、なにを飲みますか？自動販売機を目の前にしたとき、なにを選ぶか。健康のことを考えると、ここに大きな分かれ道があるように思います。

熱中症予防のためには水代わりにスポーツドリンクがいいんじゃないの？と思った方。スポーツドリンクで歯は溶けます。小さいときはきちんと定期的に歯医者に来ていてきれいな永久歯に生え変わった子が、久しぶりに高校生になってやってきて、**たくさんむし歯ができています!!!**ということがあります。聞けば、中学校で部活を始め、練習の合間にスポーツドリンクを飲み続けていたのです。

スポーツドリンク500mlには30gの砂糖などが含まれているそうです。スティックシュガー10本分です。pHも低い(酸性である)ので歯が溶かされます。ちびちび、何度も口にすることで、それが半年続けば、定期検診で歯の変化はかならず発見されます。もし、その時に、しっかりチェックと指導を受けて不健康につながる習慣をやめれば健康は維持できますし、歯を削らなくていいかもしれません。しかし自己流でのケアのみで3年たちますと大人でも子どもでも、必ず何本かのむし歯が発見されます。

では、ちびちび飲まなければいいの？ごくごく飲んだら、余計にのどが渴いた、、、そんな経験ありませんか？たくさん飲むと血糖値が急激に高くなりすぎ、血液の濃度が高くなるため身体はまた水を欲しがります。そしてまたドリンクを飲む、ということを繰り返すとインスリンが出にくくなる。これが前糖尿病状態です。清涼飲料水を毎日1杯飲むごとに糖尿病の危険性が22%増えるという研究もあるそうです。

熱中症も怖いし、、、という方。イオン飲料のなかで、スポーツドリンクと経口補水液(ORS)はまったく別のもです。ORSは飲む点滴と言われ、脱水時には命を救うものとも言えます。含まれている成分、濃度が重要で、ブドウ糖1~2%程度が身体への吸収速度がもっとも早いのです。砂糖やブドウ糖果糖液糖(これはブドウ糖とは違うものです)が6%であるスポーツドリンクは蒸留水よりも吸収速度が遅いのです。

そんな知識を知ってしまったらスポーツドリンクを飲みたいと思えないはずですが、でも経口補水液は高いし美味しくない、、のがほんとのところなんですよ。..では手作りしてみてもいいでしょうか？暑い夏もみなさん元気で乗り越えられることを心からお祈りしております(^^)



参考:「世界最強の歯科保健指導」 岡崎好秀著

院長 廣瀬 佐都子



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。



★おしえて!とまこちゃん★



質問：なぜ歯は黄ばんでくるのですか？

歯の悩みランキング第1位の誰もが気になる歯の色、**黄ばみ**。日常生活の中でしっかり歯磨きをして食事や飲み物などの影響で少しずつ黄色くなってきます。

歯の変色、黄ばみの原因

1. 飲食物による着色

紅茶・コーヒー・赤ワイン・カレーソース・ケチャップなど その他、うがい薬(イソジン)

2. タバコ

タバコのヤニが歯に付着して起こります。



3. 虫歯がある

虫歯によりエナメル質が溶かされ茶色くなります。

4. 神経が死んでいる歯

歯髄(神経)を取ると歯に栄養がいなくなり黒くなることがあります。



5. 加齢によるもの

エナメル質が薄くなり、黄色く見えてくることがあります。

6. 先天性なもの

エナメル質が少なかったり病気や薬の影響で黄ばんでみえたりすることがあります。

このように歯の黄ばみの原因はたくさんあります。

毎日の歯磨きなどだけでは改善されないことがあります。

どの原因による黄ばみなのかによって歯を白くする方法も異なってきます。

外因性による飲食物やタバコの着色は歯科医院でのクリーニングで改善されることもありますが、それでも気になる場合は**ホワイトニング**をお勧めします。

ホワイトニングは歯を脱色して白くする方法です。

ホワイトニングには2種類あり、自宅で行なう**ホームホワイトニング**と、歯科医院で行なう**オフィスホワイトニング**がありますが、歯の状態によってはできない場合もあります。

また、神経が死んで変色した歯も歯科医院で白くすることはできます。

歯の黄ばみが無くなると人前で自然な笑顔ができるようになります。



歯の黄ばみでお悩みの方はスタッフにご相談ください。

惇也くん(2歳9か月)



今月の ぶちとまと

久しぶりの外あそびで
とても嬉しそうでした!
走ったり、車や虫を見つけた
りしては「おった~!!」と
知らせてくれます♡

葉奈ちゃん(2歳10か月)

