

すみれ 通信



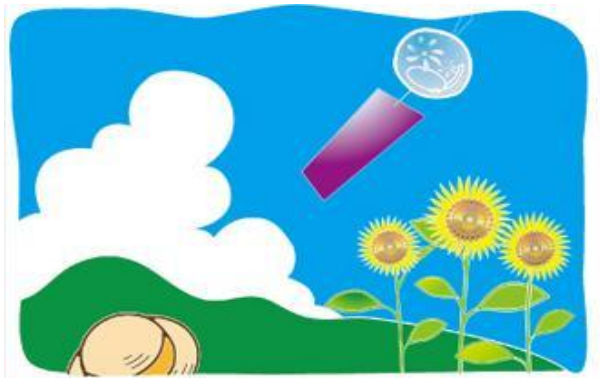
2011. 8月号

8月になり猛暑が続いています。今年は『節電』がキーワードになっており、どのご家庭でも節電に取り組んでいらっしゃると思います。でも、熱中症に注意してくださいね。エアコンの設定温度を上げたり控えたりすると、高齢者だけでなく健康な子供やペットまで熱中症になることがあります。熱中症は身体の適応障害で、体温が高くなったり、皮膚が熱く全く汗をかかなかったり、ズキンズキンと頭痛がしたり、めまいや吐き気が起こったら要注意です。すぐに涼しい室内へ移動したり首や脇を冷やして体温を下げてください。また、エアコンを控えるときは扇風機を回す、こまめに水分補給をするなどの熱中症対策も忘れずに。ところで、歯科医院は節電の適用緩和措置があり、具合の悪い患者さんもいらっしゃるの、涼しく快適な環境で患者様をお待ちしています。安心してご来院くださいね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



夏期休診日；新宿 8/10（水）～8/15（月）
築地 8/14（日）～8/18（木）
小岩 8/18（木）～8/25（木）



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日；月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-3東銀座富岡ビル1F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩1分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日；月～水、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック 診療日；月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

炭酸飲料やスポーツドリンクで歯が溶けるって、ホント？

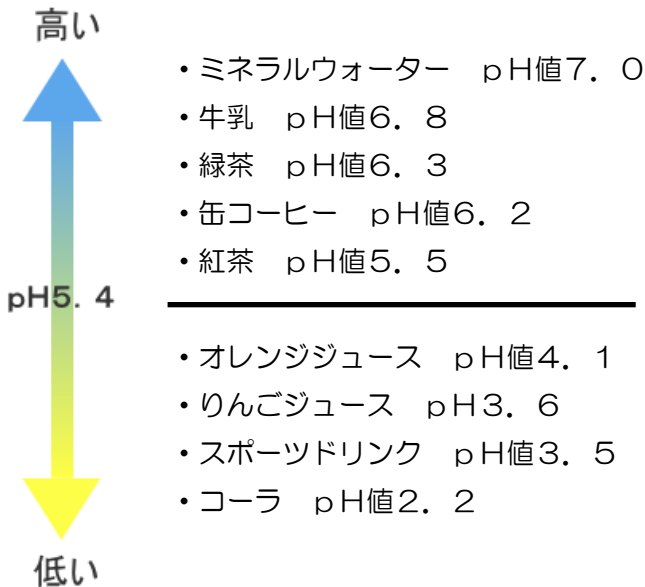


水分補給が大切なこの季節、つい冷たい炭酸飲料やスポーツドリンクを飲んでしまいます。しかし飲みすぎると、歯が溶けて虫歯になる可能性があります。

みなさんも中学校で「pH（ペーハー）」という言葉を知ったと思います。これは水性イオン指数（potential Hydrogen）の略で、酸性・アルカリ性の程度を表す言葉です。リトマス試験紙で色が変わったのを覚えていますよね。pH7が中性です。歯の表面を覆うエナメル質は、酸に弱く、歯はお口の中が「pH5.4」より低い値（酸性環境）になると溶けはじめます。エナメル質が溶けると、むし歯や知覚過敏の原因になり、着色して歯にまだら模様ができたりします。これを『酸蝕歯（さんしょくし）』といいます。白い歯に戻すために、歯の表面を削って薄いセラミックを貼りつける「ラミネートベニヤ」という治療や、歯を小さく削りセラミックの冠を被せる治療が必要になります。

では、良く飲むドリンクのpHはどれくらいでしょう。

下の図で、pH7より値が小さければ酸性、値が大きければアルカリ性です。



ジュースや炭酸飲料などは「pH5.4」より低く、歯が溶ける数値なのです。

でも、これらの飲み物を飲んでも、すぐにむし歯にならないのはなぜでしょうか？それは、唾液の力が働いているからです。唾液には、歯の汚れを洗い流す働きと、酸を中和する働き、そして溶けた歯の再石灰化を促進する働きがあり、お口の環境を守っています。とはいえ、pHの低い飲み物を頻繁に、長時間飲み続けると、お口の中は酸性環境に長くさらされるので虫歯になりやすくなります。

お子さまにスポーツドリンクやジュースなど、糖分と酸が多く含まれた飲み物を「体液と同じ比重だから、あるいは、100%果汁だからお水よりよさそう」などと与えっぱなしにしないようにしましょう。むし歯や酸蝕歯になるリスクが高くなるほか、糖尿病や肥満の原因にもなります。

夏バテ予防には、冷やしたマイボトルのお水かお茶で、こまめに水分補給をしましょう！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

