

すやま歯科

# DENTAL NEWS

2021年  
10月号 



## “ サツマイモの効果 ”



今年も“食欲の秋”がやってきました。10月13日は「サツマイモの日」とされています。サツマイモが別名「十三里」と呼ばれることから、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が、サツマイモの旬にあたる10月13日を「さつまいもの日」と定めたところから始まりました。

この「十三里」の由来は、江戸時代に江戸からサツマイモの産地である川越までの距離が十三里だったことに由来しています。小石川の焼き芋屋さんが、「栗（九里）より（四里）美味しい十三里」というキャッチコピーでサツマイモを売り出したところ、この洒落が江戸っ子にウケて評判を呼び、それから「さつまいも＝十三里」と呼ばれるようになったそうです。

サツマイモに含まれる食物繊維は、腸を刺激し、便通を促進することで便秘を解消する効果があるとされています。さらに腸をきれいにしてくれるので、大腸がんの予防にも効果があると期待されています。

繊維が多い食べ物はよく噛んで食べることで、歯を丈夫にしてくれる効果も期待できますね。食欲の秋、旬の食べ物をよく噛んで食べて、健康なお口を作りましょう！

## すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科  
インプラント/予防歯科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分  
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

## 3歳までが勝負！？こどもを虫歯から守ろう

### ★こどもの虫歯の特徴

#### ◆進行が早い

歯の表面はエナメル質という組織に守られています。しかし子供のエナメル質はとても弱く、細菌や酸に対する抵抗力もあまりないので虫歯になりやすいのです。

また、子供の虫歯は奥歯などの見えにくいところのできるため、気が付いた時には穴が開いていたり、一本でもできると、あっという間に何本も虫歯になってしまったと言うケースもあるほど進行しやすいという特徴があります。

#### ◆永久歯も虫歯になりやすくなる

子どもの歯はどうせ永久歯に生え変わるからと、乳歯は虫歯になっても放っておいて大丈夫だろうと思われるかもしれませんが、実はそうではありません。

歯は、外側から「エナメル質」「象牙質」「歯髄」という3層構造をしています。乳歯が虫歯になり、虫歯菌が歯髄部分にまで浸食してしまうと、歯髄の下にスタンバイしている永久歯の発育を阻害し、歯並びが悪くなるだけでなく、永久歯も虫歯にかかりやすくなってしまいます。

### ★虫歯予防は3歳までが勝負

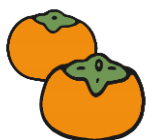
生まれたばかりの子供の口の中には、虫歯の原因菌であるミュータンスレンサ球菌はいません。虫歯菌は、主に保護者など周りの大人の唾液を通じて感染します。3歳までに虫歯菌の感染を防ぐことができれば、その後虫歯になりにくいお口になると言われています。

感染を防ぐためには、大人の唾液のついた箸やスプーン、コップなどで食事を与えないようにすることが大切です。また、大人の食べかけを赤ちゃんに与えたり、熱いものをフーフーするという行為もやめましょう。さらに、保護者の口の中からミュータンスレンサ球菌を減らすことも大切です。家族全員が、きちんと歯磨きをしたり、お口のクリーニングを定期的に受けるなどして、口腔内を衛生的に保つよう心がけましょう。

### ★虫歯菌に感染してしまったら？

虫歯菌への感染前も同じですが、予防として虫歯の原因となる砂糖の摂取を控えること、仕上げ磨きをしっかりすること、歯科医院で定期的なクリーニングを受けることを心がけましょう。

虫歯は、早期発見が大切です。お子さんに痛い思いをさせないためにも、少なくとも3か月おきに歯科医院に通院しましょう。また、お子さんに歯磨き好きになってもらうよう、好きなキャラクターの歯ブラシを使う。色々な味の歯磨き粉で変化をつけて、日々の歯磨きを楽しむのもおすすめです。健康な歯は宝物。大切なお子さんが健やかに大きくなれるよう、小さなころから歯への意識を高められると良いですね。



すやま歯科

