

すやま歯科

# DENTAL NEWS

2022年  
3月号



## “サンドイッチの思い出”



3月13日はサンドイッチの日です。数字の3の間に1を挟んでいることから「サンド・1(いち)」という状態にちなんで、語呂合わせでサンドイッチデーに定められたそうです。実は私もサンドイッチ大好きです。高校生のころ、受験勉強をしていた私に、母が夜食にと毎日のように買ってきてくれたサンドイッチ。母も私も大好きだった喫茶店のマスター手作りの美味しいサンドイッチが今でも忘れられません。大事な思い出です。

サンドイッチという言葉が生まれたのは、今から200年~300年前のこと。皆さんよくご存じの、カードゲーム好きのイギリス人のジョン・モンタギュー第4代サンドイッチ伯爵が、忙しいゲーム中でも片手で食事が出来るように、パンに具を挟んだものを作らせたものが最初とされています。そのことが貴族の中で話題になり、この食べ物が「サンドイッチ」と呼ばれるようになったといわれています。サンドイッチ伯爵さま、ナイスアイデアでしたね。グッドジョブ(笑)。

ゲームをしながらサンドイッチ食べるなんて、マナー的にはよくはないですね。ゆっくり良く噛んで食べた方が唾液がたくさん分泌されて消化もよくなるだけでなく、むし歯予防にもなります。サンドイッチは落ち着いてゆっくりと味わいたいものです(笑)。

## 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



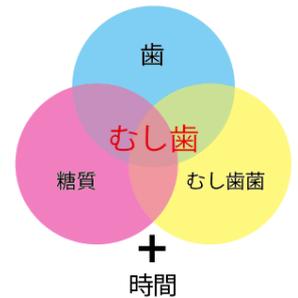
診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

## あなたは当てはまる！？虫歯になりやすい習慣

### ★虫歯とは？

虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯原因菌が出す酸によって歯のカルシウムが溶かされ、やがて穴が開いてしまう病気のことです。感染症ですので、虫歯菌はどんどん増えて他の歯に広がっていきます。放置して神経に達すると激痛が発生し、さらに放置すると歯根に炎症がおき、歯を抜くことになります。

虫歯の原因には「細菌（ミュータンス菌）」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つが重なると、時間とともにむし歯になります。



### ★虫歯になりやすい習慣

#### ◆歯みがきは1日1回以下

歯磨きの回数が少ない人は虫歯になりやすい傾向があります。歯にプラークが溜まりやすくなり、虫歯菌が増殖するからです。また、しっかり歯磨きをしているつもりでも、歯並びや歯磨きの仕方の癖で、磨きにくいところにプラークが溜まり、虫歯の原因になる場合もあります。

#### ◆甘い物をよく食べる

虫歯菌は糖分をエサにして「歯を溶かす酸」を出します。このため、甘いものをよく食べると虫歯の発症リスクが上昇します。

#### ◆だらだら食べる・間食など食事の回数が多い

虫歯の原因菌は、炭水化物や砂糖などを原料として水に溶けないネバネバしたプラークと呼ばれる物質をつくり、その中で増殖しながら酸をつくり出します。

その酸によって歯が溶けていくことを「脱灰（だっかい）」と言います。

しかし、食後しばらくすると、酸性に傾いたお口の中は唾液の持つ中和する働き（緩衝作用）によって徐々に元に戻ります。そして唾液がカルシウムイオンとリン酸イオンを補給し、脱灰した歯の表面を修復し歯を強くする「再石灰化」を進めて歯を守ります。だらだら食事をしたり、間食回数が多いと、再石灰化する時間がなくなり虫歯ができやすくなります。甘い飲み物を時間をかけて“チビチビ”飲んだり、飴やガムをいつも口の中に入れ続けることも、虫歯になりやすくなる習慣です。



### ★虫歯予防のポイント

毎食後に歯を磨きましょう。歯磨きができないときは、うがいをするだけでも効果的です。特に、夜寝る前の歯磨き習慣が大切です。また、よく噛んで食べると唾液が沢山分泌され、歯の表面の汚れを洗い流して「再石灰化」を促進してくれます。よく噛んで食べるように心がけましょう。どんなに丁寧に歯を磨いても、手磨きでは歯垢の60%程度しか取れません。自分で取りきれない汚れは、3か月ごとに歯科医院できれいにしてもらい、虫歯リスクを下げましょう。口腔内を清潔に維持することは、ウイルス感染のリスクを下げる効果もありますよ。



# すやま歯科

