



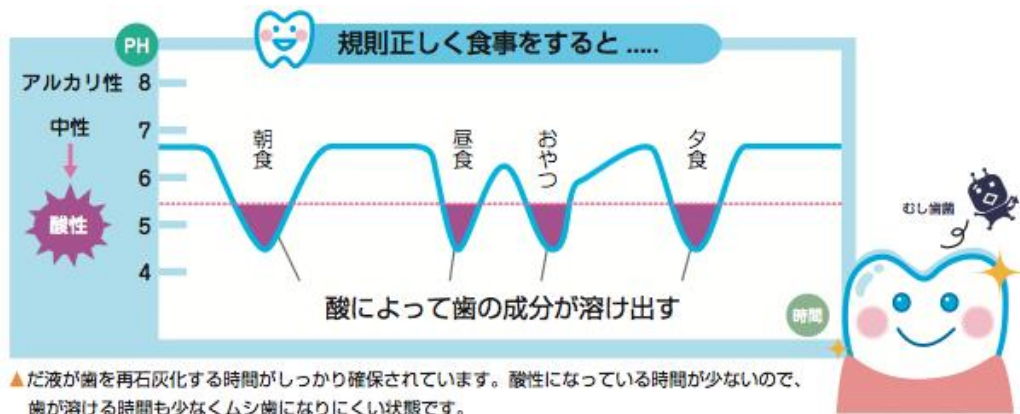
フレッシュ通信

Vo.20 夏号

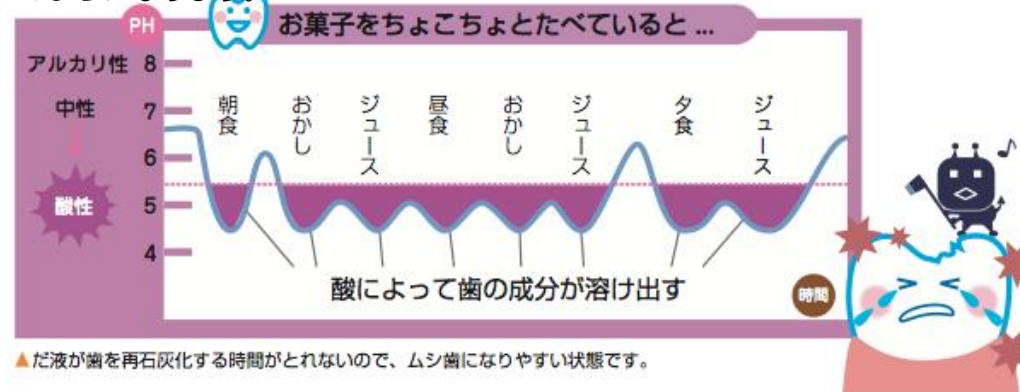


陽射しがだんだんと強くなり、暑さも本格的になってきましたね。暑くなると冷たいジュースやスポーツ飲料、アイスクリームなど欲しくなる機会が増えませんか？

今回のフレッシュ通信は、飲食をした際にお口の中で何が起きているのかをグラフに表した『ステファンカーブ』についてお話したいと思います。ステファンカーブとは、糖分を含む物を飲食した際の口腔内のPH（酸性アルカリ性の程度）の移り変わりを表すグラフの事をいいます。これが『ステファンカーブ』と呼ばれるグラフです。



朝、昼、夜と規則正しい食生活をとった場合の口腔内のPHの移り変わりは上のグラフのようになります。

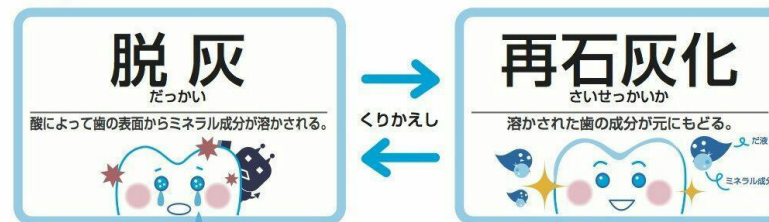


こちらが規則正しい食生活ではない人のステファンカーブのグラフになります。

もともと、みなさんのお口の中のPHは、ほぼ中性を保っています。しかし、糖分を含む物を飲食するとお口の中は酸性に傾き、20分間ほど歯が溶けやすい状態になります（脱灰）。そして、もとの中性にもどるには1時間ほどかかります。

人の唾液にはお口の中を良好な状態に保つ機能が多く備わっていて、唾液の中のミネラル成分が約30分～1時間弱くらいかけてゆっくりと中性にもどす働きを繰り返しています（再石灰化）。

だ液が歯を守っています



左下のグラフを見ていただくとわかるように酸性になっている時間が長くなっていますね。お菓子やアイスクリームの間食もそうですが、例えばジュースなども1本を30分ごとに5回に分けて飲んだとすれば5回の間食をしたことになるのです！このことから食べる物の量や糖分の量より、**摂取した回数**が重要なことがわかります。

このように、唾液で再石灰されるのに虫歯になってしまう原因は2つあるのです。

- ① 時間を決めずに**だらだら**飲食する（脱灰時間が長く再石灰化が追いつかない）
- ② 歯の表面に歯垢（プラーク）が付着していて唾液の再石灰化が効かない

つまり、飲食をすることがいけないことではなくて**だらだら**と飲み食いしてしまうことが虫歯を作ってしまう原因になるのです。このことからジュースやスポーツ飲料、アイスクリームなど…他にも間食は**時間を決めて!**…めりはりを心掛けて下さい！

喉が乾いたらお茶やお水など飲むのがオススメです♪何か食べたい時にはキシリトール100%のものもオススメです♪みなさん、しばらくは厳しい暑さが続きますが、水分や塩分などをこまめに摂り、熱中症に気をつけて夏を乗りきりましょうね♪

フレッシュ歯科
院長 田中慎亮



TEL087-814-4181
高松市林町1183番
新鮮市場きむら林店敷地内