

# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## 歯が一部白くなっているのは初期の虫歯かも！？

むし歯になると、歯は黒くなるのが一般的なイメージですが、初期の虫歯は白く見えることをご存知ですか？  
歯の黒い部分は、中程度～重度の虫歯である場合のほか、コーヒーや紅茶・たばこなどを好む人では、むし歯と見間違えるような黒い着色汚れである場合もあります。

一方、一部分だけ歯が白くなっている場合は、ごく初期のむし歯の状態かもしれません。健康な歯の表面はエナメル質という硬い成分で覆われていますが、歯の表面のエナメル質が部分的に溶けてくる「脱灰」という状態になると、部分的に歯が白くなってきます。

「脱灰」は、食後の歯磨きをしないままにするなどした時に口の中のphが酸性になっている時間が長いと起こりやすくなり、これを放置しているとむし歯になってしまいます。

初期の「脱灰」の状態であれば、歯科医院でのフッ素塗布やプロフェッショナルケアにより「再石灰化」を促すことで、歯を削らずに治せる場合もあります。歯が黒いときは気にしがちですが、白い部分を見つけたときも、歯科医院に相談してみてください。

また、フッ素が配合されている歯磨き粉などでしっかりと歯磨きをすることで日頃から「脱灰」しにくい口腔内環境を目指しましょう。

歯科医師 沖 佑希哉



## 白米を噛む回数は 1口10回未満？

皆さんは白米を食べる時、何回くらい噛んでいますか？ これについて、インターネットリサーチを手掛けるNEXER（本社／東京都）と、電動歯ブラシを開発・販売するDentaluxe（本社／東京都）が共同で男女 991 人に対して行ったアンケートによると、白米を食べる時に 1口30回以上噛んでいる人はわずか 6.7%で、半数以上の人には1口10回未満のようでした。また、食事中によく噛むことを意識している人は 38.3%、意識していない人は 61.7%という結果だったそうです。

「1口30回噛みましょう」とよく言われますが、しっかりよく噛むと唾液の分泌が促されるという効果があります。唾液には歯に付着した食べカスを洗い流したり、初期むし歯や口臭を予防したりする働きがあるため、お口の健康の要になります。皆さんも、ぜひ次の食事のタイミングでご自身が白米を1口何回噛んでいるか数えてみてはいかがでしょうか？

