



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/>

最も虫歯になりやすいお菓子ランキング"第1位は...？

子供が口にするお菓子の中でも、圧倒的に虫歯の危険度が高いお菓子がキャラメルです！

東京歯科大学の研究によると、虫歯になりやすいお菓子の特徴は、以下の4つの要因から判定されるそうです。

- 食べカスや歯垢
- 口の中で酸が増える量
- そのものが口の中にある長さ
- そのものの糖分が口の中に残っている長さ

これらの4つの要因が揃うとき、つまりお菓子を食べたときにその食べカスが残りやすくて、酸がよく出て、食べるのに時間がかかるものが虫歯になりやすいのです。歯の表面について食べカスに虫歯をつくるミュータンス菌が棲みつき、糖分を栄養にして酸を出し、この酸が歯の表面のエナメル質を溶かして、そこに穴をあけ、これが虫歯になります。キャラメルは、食べている時間が長く歯にくっつきやすいため、食べ終わった後も、口内に糖分が長く残っていることになるので、虫歯菌が増殖する絶好の環境ということになります。

また、意外に知られていない虫歯の原因が飲み物です。特に健康に良いイメージがある乳酸飲料、水分補給ができるイオン飲料も注意が必要です。どちらも意外に糖分が沢山入っていて、飲み終わった後も、ベタベタとして口に残りやすいので虫歯になりやすいのです。イオン飲料は、夏場の熱中症対策などで飲むのはよいのですが、水の代わりに飲むのはやめたほうがいいでしょう。

いずれにしても、親が時間を決めて食べる時間と量をコントロールしてあげることが、大切です。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア



源 頼朝は歯周病が原因で亡くなった？

今年大河ドラマ「鎌倉殿の13人」でもお馴染みの源 頼朝。彼が享年53歳で亡くなってしまった原因には諸説ありますが、その中の一つに歯周病説があります。歴史書「吾妻鏡」には、頼朝は歯の病気に苦しんでいたとの記述があるほか、ケガの療養中に水を誤飲したため亡くなったなどの記述もあることから、頼朝は歯周病で誤嚥性肺炎を発症して亡くなった可能性が高いそうです。ちなみに、誤嚥性肺炎の発症リスクは口腔ケアで下げることができます。頼朝もしっかり歯みがきができていればもっと長生きできたのかもしれないね。

