

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健康ニュース

じんの歯科クリニック

052-879-1818

食生活の変化が お口の環境に及ぼす影響

食生活とお口の環境というのは密接に関連しています。今回は食生活の変化によってお口の環境がどのように変わってくるかについてご紹介していきます。

食生活の変化がお口の環境に影響を及ぼす例

■間食、糖分の摂取が多いと…

間食の習慣があったり、糖分の摂取が多くなると、歯の周囲にプラーク（歯垢）がたまりやすくなります。プラークはお口の細菌の集合体ですので、歯の周囲にたまるとむし歯や歯周病にかかりやすくなります。



■硬いものを食べすぎると…

硬いものをガリガリ噛む癖があったり、スルメなどの硬いものを噛む習慣のある人は、歯が割れやすくなります。歯が割れると、歯の神経を取らなければならなくなったり、最悪歯を抜かなければならなくなります。



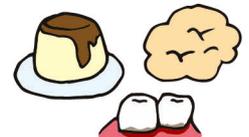
■酸性食品を取りすぎると…

酸っぱいものは過剰に摂取すると歯が酸で溶けてしまう「歯牙酸蝕症」を引き起こします。歯牙酸蝕症は、歯全体が溶けてしまうため、歯がデコボコになってしまったり、歯の内部にある象牙質の色が透けて黄ばんで見えるようになっていたり、知覚過敏を起こしたりします。酸っぱいものだけでなく、炭酸飲料なども要注意です。



■やわらかいものばかり食べていると…

現代は加工食品なども溢れており、あまり噛まなくても食べられるものが増えています。あまり噛まない食事は唾液の分泌が減って、お口の中の細菌が悪さをしやすい状態をつくり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。また、あまり噛まなくなることでお口の筋力が衰え、将来的に物を飲み込む機能が衰える原因にもなります。



このように、食習慣、生活習慣によってお口の環境というのは変わってきます。この機会に食生活について考えてみてはいかがでしょうか。

フッ素入りハミガキで、再石灰化を促進



お口の中は食事のたびに酸性に傾いて、歯のミネラル成分が溶かされ（脱灰）、その後、唾液の作用により唾液中のミネラルが歯に沈着する（再石灰化）を繰り返しています。この脱灰と再石灰化のバランスは、私たちの食生活や生活習慣によって大きく左右されます。脱灰のスピードに再石灰化が追いつけなければ、そのうち初期のむし歯ができ、その後適切な対処をしなければ、歯に穴が空いて本格的なむし歯へ進展してしまうのです。

フッ素は再石灰化を促進し歯を強くするため、むし歯になりにくくなります。歯磨きの際にはフッ素入りの歯磨き粉を使用しましょう。

