



# はは歯クラブだより



NO.61 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

もうすぐ夏休みです。その前に食べ方、飲み方についてお話ししたいと思います。

たとえば、1日に同じ量のジュースを飲むとします。

A. おやつと一緒に全て飲み、それ以外はお茶を飲む

B. もったいないので同じ量のジュースを数回に分けて飲む

AとBどちらがむし歯を作りやすいでしょう？答えはBです。では、どうしてBのほうがむし歯を作りやすいのでしょうか？



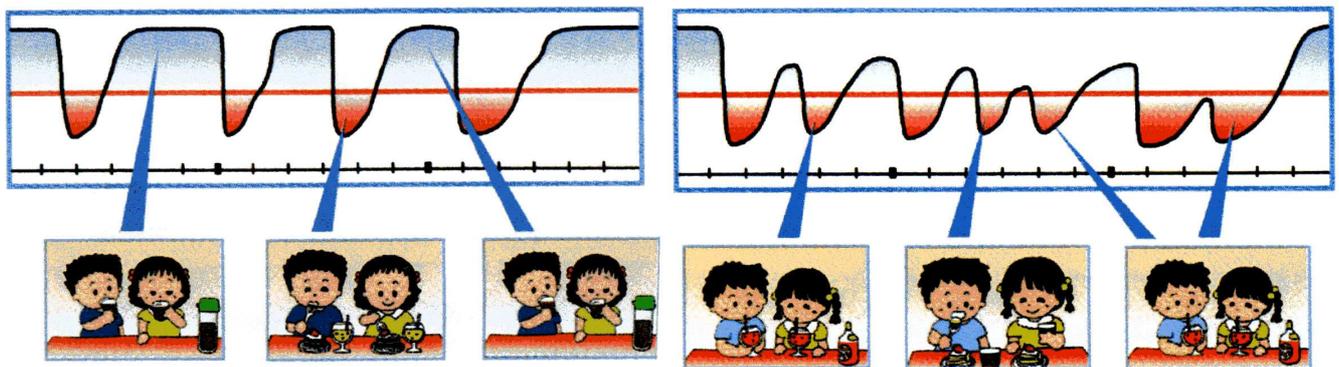
下の図はだ液（つば）の酸性度（24時間）を表しています。

一番上は中性で、下に行くほど酸性が強くなります。

真ん中の線より下が酸によって歯が溶かされること（脱灰）、線より上が脱灰によって溶かされた歯がもとにもどること（再石灰化）を表します。

(A) 3回の食事と1回の間食の場合

(B) 3回の食事と4回の飲食の場合



誰でも1日の中で脱灰（ミニむし歯）と再石灰化を繰り返していますが、Bは再石灰化より脱灰が多いですね。脱灰の時間が多いと本当のむし歯になってしまいます。

だらだら食い、ちょこちょこ飲みが悪い理由がわかったでしょうか。お茶やお水ではむし歯はできませんので**喉が渴いたら**ジュース、スポーツ飲料ではなく**お茶やお水**にしましょう！

〈文責 小児歯科専門医 行成哲弘〉

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

フッ素洗口で「カリエスフリー」を目指しましょう。