

## 食後の一口水も効果的

口腔内には約500種類の細菌がいます。それらの中でも虫歯の原因になる虫歯菌はプラーク（歯垢）にいます。食べ物を口にすると、プラークが酸性になり歯が溶けます。これを脱灰といいますが、唾液の働きで酸が薄まると、元に戻ります。これが再石灰化です。歯の表面は脱灰と再石灰化を繰り返していますが、このバランスが崩れて脱灰が優勢になると、虫歯が進みます。

細菌を減らすためには、自分できちんと歯磨きをすること、定期的に歯医者さんに行つて掃除をしてもらうことです。歯と歯の間が汚れていることが多いので、歯を磨くときにはデンタルフロスの使用を勧めます

酸性の食品を摂り過ぎると歯が通常よりも早く擦り減ってしまうそれを酸蝕歯と言います。酸性のものを飲食しないということはできません。飲食後に一口水を飲む事で、酸は薄まります。

歯が擦り減つて象牙質が出てくると、歯がしみやすくなる。これが知覚過敏です。知覚過敏を抑えるには歯磨き剤を使つたり、象牙質の表面を覆つたりする治療法があります。

自分の歯がどういう状態か、どこが危ないかは一人一人違います。歯医者さんに行つて「どうすれば一生歯を守るか」を質問してみてください。

東京医科歯科大学歯学部部長

田上順次教授

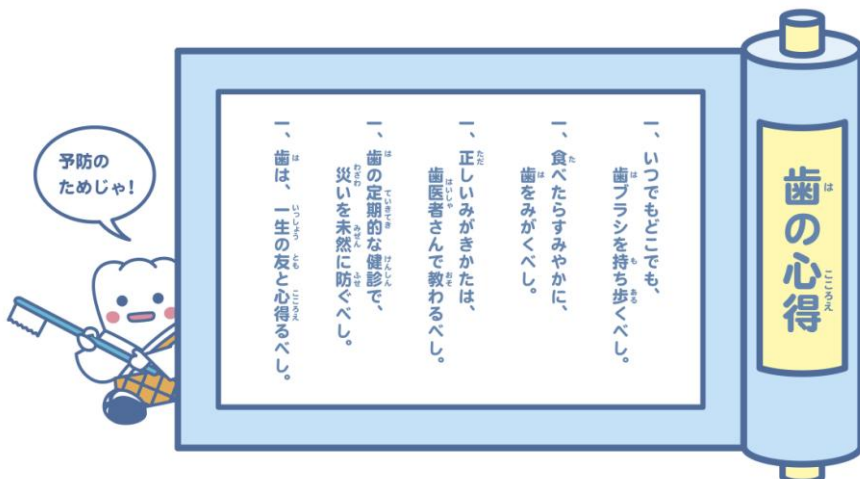
（毎日新聞平成二十五年六月四日）

## かむことは食欲を抑える働きも

早食いをしていると肥満になりやすいというのは、ほぼ定説になりました。主な理由の一つはたくさん食べたいという情報が脳に届くまでに時間がかかり、その間に食べ過ぎてしまうということです。もう一つの理由は、かむことに関係しています。

大分医科大学名誉教授坂田利家さんによりますと、食べ物をかむと、その情報は歯の根元から脳の咀嚼中枢に伝わり、それがもとで神経ヒスタミンという物質がたくさん出るそうです。

ヒスタミンは満腹中枢に働きかけて食欲を抑えるほか、体に熱を出させたり、内臓脂肪を分解したりする作用もあるそうです。確かに、仕事中心にお腹がすいても時間がないとき、ガムでしのいでいると、食欲がやわらぐ感じがいたしますよね。（笑）



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の荃崎町と分離発足しました。現在36歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。