



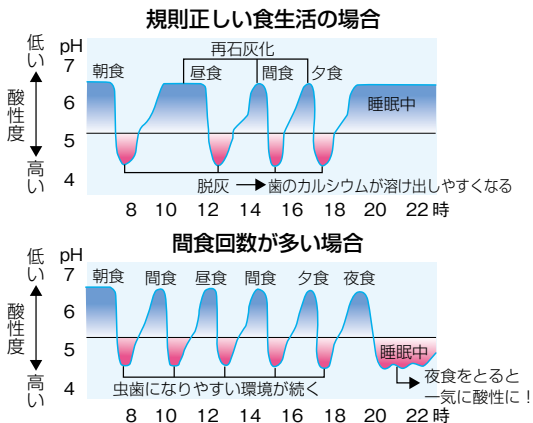
Hata's デンタルクリニック

お口に健康を、
心に笑いを



忙しい毎日、自分の体のケア、できていますか？
今回から、大阪府堺市で歯科医院を経営している畑崎先生が、
先生方の健康に役立つ情報をお届けいたします。

●お口の環境と虫歯の関係



このような形で先生方と関わる事が出来て嬉しく思います。
お役に立つ情報を発信出来るよう頑張ります！



著者紹介

畑崎清孝 ●はたぎき・きよたか 1969年生まれ。大阪府堺市在住。広島大学大学院歯科研究課程修了（口腔細菌学専攻）。畑崎歯科医院勤務、日本臨床歯科医学会認定医。様々な研究会に参加しながら学校医も務める。患者さんの立場に寄り添い、最適な治療を行う技術と温かさに定評がある。

第1回

お砂糖の「甘いツナ」に「用心」!

記念すべき第1回目は、何故おやつを食べると虫歯になるのか、何故寝る前に、食べてはいけないのかについてお話しします。ポイントは、「唾液」です。

お口の中は、何か食べ物をとると、酸性に傾きます。そしてある一定値を超えると、虫歯になりやすい環境（酸性度が高い状態）になります。この環境をもとに戻す働きをするのが唾液です。唾液によって、お口の中は、食後1時間ほどで、再び虫歯になりにくい状態に戻ります。ところが、酸性度が元に戻る

前に、おやつやジュース等繰り返し返しとると、お口の中は、ずっと虫歯になりやすい危険な状態のままです。また、寝ている時も、唾液の量が減るので、酸性度がなかなか元に戻らず、虫歯になりやすい状態が続きます。寝る前には飲食を控え、歯磨きをしっかりとされた方がいいのは、このためです。

先生方も、テストの採点や、明日の授業の準備等をされている時、砂糖入りのコーヒーを飲んでいませんか？ 今日からは、ノンシュガーでお願いします。