

「イート通信」の「イート」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。

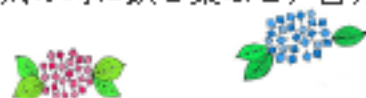


イートな話

最近話題になっている「食品の裏側」（安部司著：東洋経済新報社）を読んだ。コーヒーフレッシュは水と油からできていること、コンビニで売っているサラダの野菜がシャキッとしている理由、しょうゆとは違うしょうゆ風調味料が存在することなど、これまで考えたこともない内容が書かれており、我々は毎日、とても多くの食品添加物を食べているのだと知った。そして、スーパーに行くと、いろいろな商品の原材料名を見るようになった。

ふと、当院に置いているフルーツ味のフッ素ジェルのラベルを見てみた。案の定、「香料」と記載されており、添加物が含まれていた。考えてみれば、当然のことである。しかし、そもそもフッ素自体が化学薬品である。そのためか、フッ素には毒性があると否定的な考え方の人がいるのも事実である。私は、適正な使用（濃度および使用頻度、使用法など）により、虫歯予防に効果的であると考えているが。

近年の研究で、「フッ素は比較的低濃度で使用しても、歯科治療で使われるチタンを腐食する可能性がある」ということがわかってきた。むし歯抑制効果のあるキシリトールも、摂取しすぎると下痢をするらしい。何にでも長所と短所があるのである。毎日食べている食べ物、歯科治療で口の中へ入る材料・薬品、病気の時に飲む薬など、自分の口に入るものについて、できるだけ関心を持ちたいものである。



藤木辰哉



Q: 間食が多いとむし歯になりやすいのはなぜ？

A: 食べている間は、口の中がむし歯になりやすい環境になるためです。

矯正治療前に「どうしてむし歯になるの？」というお話をしたのを覚えていますか？何かを食べると、必ず口の中が酸性（とける世界）になり、歯からカルシウムがとけ出して、むし歯の始まりのような状態になります。食べ終わってから、歯磨きをすること、そしてつばの働きによって、口の中は中性（かたまる世界）にもどり、歯に再びカルシウムが取り込まれ、歯がしっかりかたまります。むし歯が治っていくような状態です。

間食が多いと、口の中がずっと酸性（とける世界）になるため、元の状態に戻れないくらいどんどんカルシウムがとけだしてしまい、むし歯になってしまうのです。「どうしてむし歯になるの？」の紙をもう一度見直してみてください。



当院の待合室に置いてある「歯は動く」という本、もう見られましたか？歯科学生・研修医向けの本ですので、少し難しい内容ですが、矯正歯科治療とはどのようなものなのか、ということも少しでもご理解いただければ幸いです。



ご意見やご感想等をお寄せください。

当院のスタッフへ直接、またはE-mail(fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp)でお願いします。