かむかむ

とうせい歯科医院
〒399－4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737－1
TEL. 0265－83－0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

2012/12/19 Vol.144　編集(金田)

どうしてムシ歯になるのでしょう？

ムシ歯は、細菌（ムシ歯菌）・食品（糖質）・歯の質（エナメル質など）・時間の４つの要因が深く関わり生じます。

私達の口の中には、生まれた時から持っている常在菌など約３００種類を超える細菌が住み着いて居ます。その中の１０数種類が「ムシ歯菌」です。ムシ歯菌は、歯の表面や歯の溝の中に住み着き、口の中に砂糖が入って来ると素早くそれを取り込んで、ネバネバした物質を作り出し、この物質の中で次々と分裂し仲間を増やしていきます。ムシ歯菌１個の大きさは1000分の１ミリ程なので直接見ることは出来ませんが、歯の表面にくっついているプラーク（歯垢）なら目にしたことがあるでしょう。このプラークこそ「ムシ歯菌の塊」なのです。プラーク１ミリグラム中のムシ歯菌の数は１億個にものぼり、人の身体の中で最も細菌密度の高い汚れだと言われています。プラーク中のムシ歯菌は砂糖をエサに酸を放出し、歯の表面のエナメル質を溶かし歯に穴を開けてしまいます。厳密に言うと、酸はエナメル質の主成分であるハイドロキシアパタイトという歯や骨を構成している物質を分解する（脱灰）、これがムシ歯です。ムシ歯菌にも種類があり、人によって種類も数も異なりますが、代表的なものはミュータンス菌です。ミュータンス菌は常在菌とは違い、生まれながらに誰もが持っているものではありません。大人の使った箸やスプーンを介して唾液から子供に感染してしまうのです。ミュータンス菌は他のムシ歯菌に比べ、ムシ歯を作るパワーが非常に強力なので、抵抗力の少ない子供の歯ではひとたまりもありません。

ムシ歯を防ぐためには、砂糖とムシ歯菌を結び付けないことですが、私達が口にする食品の多くは口の中で糖質に分解されるので、糖分を全て取り除くことは不可能と言えるでしょう。そこで、食事や間食の摂り方、キシリトールやフッ素を使った予防が大切になってきます。唾液には「緩衝能（かんしょうのう）」と言って、酸性に傾いた口の中を中性に戻し、溶け出した歯の表面を元に戻してくれる（再石灰化）力がありますが、ダラダラと食べ、口の中に頻繁に食べ物が入っていてはこの力が働かず、酸性に傾きっぱなしになってしまいます。すると脱灰が長く続き、ムシ歯が進行してしまうのです。食事と食事の間を十分に空けることと、よく噛んで唾液を増やすことが必要となります。言うまでもなく、もちろん歯磨きは重要です。ブラッシング方法やフッ素について、キシリトールの取り入れ方についてなど、関心や疑問があればいつでもスタッフにお尋ね下さい。

Merry Christmas

担当：小原

新タイプのノロウィルス知っていますか？

皆さん、遺伝子の変異した新たなタイプのノロウィルスがあるを知っていますか？
12/11現在、16都道府県で確認されていて、残念ながら長野県もその中に入っています。この新タイプのウィルスに対し、免疫を持っている人が少ないため、感染が各地に広がりやすいことが考えられます。
流行を拡大させないためにも普段から帰宅時や食事の前の手洗い、うがいを徹底し、外出の時にはマスクを着用するなどの予防をして、感染しないように気をつけましょう!!

今年も残りわずかですね…。
家の中の大そうじも早めに済ませて
良い年を迎えたいものです。。。

みなさん
良いお年を!!

格安 ヘルシーレシピ

鶏のムネ肉のカツレツ

材料 3～4人前

- 鶏のムネ肉 3～4枚
- 塩 適量
- コショウ 〃
- 小麦粉 〃
- 卵 1～2ケ
- パン粉 適量
- サラダ油 〃

① 鶏のムネ肉の肉厚の部分を切り開いて両面を塩・コショウします。
② ①に小麦粉をつけます。
③ ②を卵の中に入れ、パン粉をつけておきます。
④ 大きなフライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きします。
途中、スプーンなどで油をかけてあげると早めに焼き上がります。
⑤ ソースは、お好みでアレンジしてみて下さい。
煮カツにしてみてもおいしいですよ。

◎ 特売の時にムネ肉を買うと
大体250円/枚くらいで買えます!!

担当 戸枝