

# 健口ニュース

小林歯科

0533-82-0555



## 健康や美容に よいとされるお酢。 でも酸蝕歯にはご注意ください!



お酢には様々な効果があると言われています。健康のために積極的に摂る方も多いと思いますが、お酢などの酸は歯を溶かします。

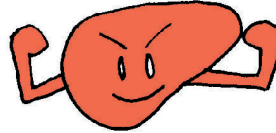
お口の中の細菌が出す酸によって歯のエナメル質が溶けることをむし歯、飲食物に含まれる酸によって歯の表面のエナメル質が溶けることを酸蝕歯といいます。

お酢だけでなく、オレンジ、レモン、グレープフルーツなどのかんきつ類、これらを使ったジュースやドレッシング。炭酸飲料やスポーツ飲料、ワインなど、酸性の強い飲食物を頻繁に摂る方は注意が必要ですが、過剰な心配をするのではなく次の事に気をつけましょう。

<p>酸性の強い物を ダラダラと食べ ない</p>	<p>食事の間隔を 空ける</p>	<p>歯みがきは30分 程度たってから する</p>
-----------------------------------	-----------------------	------------------------------------

## お酢パワー

### 内臓脂肪を減らす力



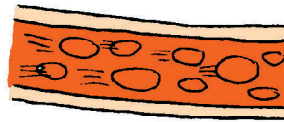
内臓脂肪を減らすには体内で内臓脂肪を燃やす肝臓を元気にする必要があります。お酢は肝臓の働きを活性化させる力があります。

### 血圧を下げる力



お酢の成分が血管を拡張させることで血液を流れやすくし血圧を下げるという働きがあります。

### 血液をサラサラにする力



血液がサラサラになり循環しやすくなることで冷え性や貧血の改善、美肌効果やダイエット効果などが期待できます。

### 疲労を回復する力

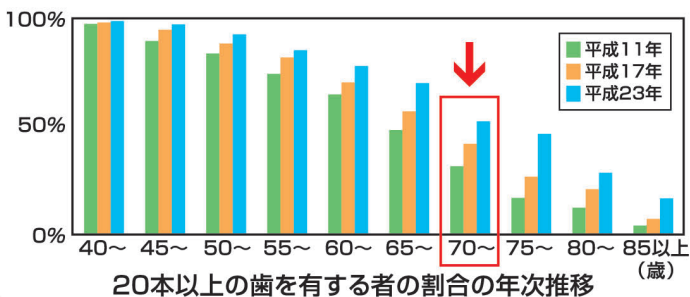


お酢には乳酸などの体内に溜まった疲労物質を分解する力があります。

## 天然の歯を長持ちさせる 秘訣

毎日の歯磨きや定期的な健診の受診など、歯やお口の健康に対する意識が高まったこともあり、グラフのように20本以上の歯を有する者の割合は昔より増え、今後はさらに改善されると思います。

しかし、70歳の時点でおよそ半数の方は歯が20本より少ないことになり、年齢を重ねると共に歯を失う可能性が高くなることもわかります。歯を失う原因はむし歯や歯周病など様々ですが、歯を失ってしまったらその後が重要です。入れ歯、ブリッジ、インプラントなどの治療で歯がない部分を補わないまま長期間放置すると、周囲の歯が傾いたりしてかみ合わせや歯ぐきの状態に影響し、お口の中のバランスが崩れ残っている歯の寿命を短くします。



歯を失ってしまった場合は、歯を補う治療をしっかりと行うこと、定期的な健診でしっかりケアすることが、残っている歯を長持ちさせるポイントです。

### 天然の歯を長持ちさせるポイント

<p>定期的に健診を受ける</p>	<p>歯を失ったらしっかり治療</p>
<p>生活習慣の改善</p>	<p>しっかりホームケア</p>
<p>違和感や痛みがあるときは早めの受診</p>	