

～食生活からむし歯予防！～

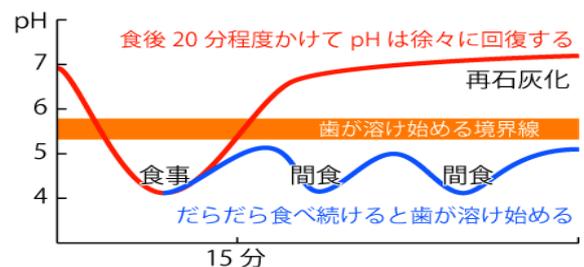
歯みがきをきちんとしているのにむし歯になってしまった！という経験をされた方は多いでしょう。もちろん歯みがきをしなければむし歯のリスクは高まります。しかし、概ね500万年前から人類の歴史が始まって、狩猟生活をしてきた数百万年の間までの人類の化石にむし歯は発見されていません。むし歯は人々が農耕生活を始めた頃から増えはじめ、万人の病気になったのは十六世紀の砂糖の大量生産と世界流通以降のことです。き今回は、むし歯と食生活についてお話しします。

そもそもむし歯はなぜできるのでしょうか？むし歯になるためにはいくつか条件があります。まずは歯があること。次にむし歯菌の存在。そしてそのお口の中に入ってくる食べ物（糖）が必要になります。むし歯菌が食べ物の中の糖を取り込み、酸を出し歯を溶かすことでむし歯になります。お口の中は食べ物（糖）を摂取すると酸性になり歯が溶け始めます（脱灰）。しかし、しばらくすると唾液の力で中性になり、溶け始めた歯にミネラルが戻ります（再石灰化）。つまりお口の中は食事の度にむし歯が始まったり治ったりしているのです。じゃあ食べた後すぐに口をゆすいだり、歯みがきをすれば問題ないじゃないかと思われたでしょう。しかし、一度糖をお口の中入れるとむし歯になりやすい状態が20分以上続きます。歯みがき・うがいではずぐに元に戻すことはできません。

私達は食事でデンプン質を摂取していますが、これも唾液の力で分解されて細菌の酸産生のエネルギーになります。しかし一日三度の食事程度の摂取頻度では、むし歯の原因になるとは考えにくいでしょう。もしこの程度でむし歯になっていたら、すべての人がむし歯だらけになってしまいます。

では何が問題なのでしょう？それは間食として摂取する砂糖なのです。これも一日一回決まった時間に食べているのであればさほど問題ありませんが、アメやガムなどを頻繁に食べたり、砂糖を含む清涼飲料水を頻繁に飲んだりするとむし歯の危険性はかなり高くなります。下図をご覧ください。オレンジの横線より下がむし歯になりやすい状態を表しています。決まった時間に食事をとっていただければお口の中はむし歯になりにくい状態に戻りますが、青い線のようにだらだらと間食を繰り返していると、お口の中はむし歯になりやすい状態から抜け出せません。砂糖を含む清涼飲料水ももちろん食事の分類に入ります。

上記から、食生活でのむし歯予防で気を付けることは「だらだら食いをしない」、「甘い物を摂りすぎない」、「よく噛んで唾液を出す」ということが重要になります。しかし、歯のために良いか悪いかで食品を選択しては日常生活は成り立ちませんし、楽しくありません。食生活でのむし歯予防にとって大事なものは「どのように食べるか」なのです。



何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は松橋町曲野にある『まいどおおきに松橋食堂』さんに行ってきました！



店名に地名が入っているので気になっている方も多いのではないのでしょうか。その名のおり店内は昔ながらの食堂のような懐かしい雰囲気★ここのお店は全てセルフサービスになっていて、入店して手前のおぼんをと、魚、肉、フライ、煮物や小鉢、たくさんのおかずの中

から好きなものを選び、最後に会計時にごはんの量、汁物を注文して待たずすぐ食事ができるシステムになっています。全て手作りで安価で美味しいのですが、中でも一番のオススメが卵焼きです！味がだすと塩と甘めから選べてその場で作ってくれるので、ふわふわのできたてをいただくことができます。また、食べきれなかったり、お家でも食べたいという方の為に持ち帰り用のパックも準備してあります。是非一度行ってみたいはいかがでしょう？

住所 宇城市松橋町曲野 131-1

電話 0964-32-3318

営業時間 7:00～23:00

定休日 無休

