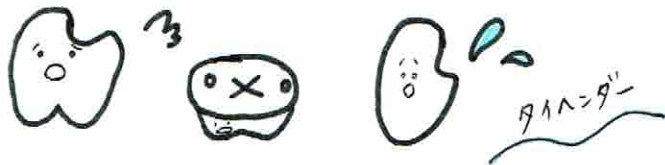


つつました歯科News

H30. 3月号 〒533-0022 大阪市東淀川区菅原6-19-4 TEL: 06-6160-4618 HP: www.tsutsumishitashika.com

今回のテーマ



イマドキ生活習慣病、酸蝕症についてです!

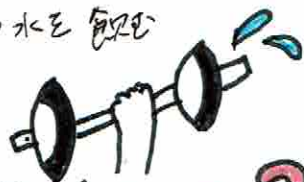
酸蝕症とは、酸性の飲食物により歯が溶けてしまう病気です。
軽度のもを含まると、今は **4人に1人** の割合で酸蝕症なのです...。
生活習慣の中で、リスクになってしまっているものがあるの、紹介していきますネ!

例1

ジョギング・筋トレのお伴に
スポーツ & ビタミン飲料

スポーツ中は唾液が出にくくなり、
自浄作用がきかず、酸蝕症の
リスクが増大します。

なので飲み物には注意です!!!
その後、お茶や水を飲む
といいですよ!



例2

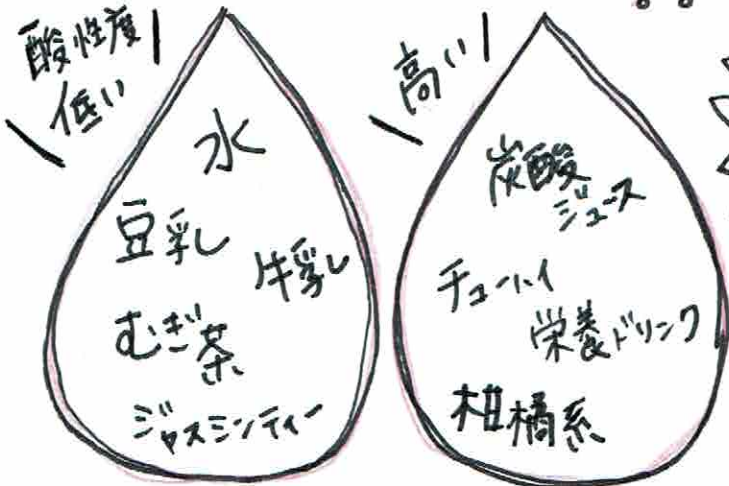
健康のために柑橘類や黒酢を
毎日欠かさない

健康意識の高い方にすばい食品
を積極的にしている方は多いですが
過剰摂取は酸蝕症の原因です。

カプセルタイプのもを選ぶなどで対応
すると良いかもしれません!



市販の飲料水は??



もし酸蝕症を疑われたら?

食後30分ほどしてから歯みがきする
ようにしましょう!!

30分間に歯を守ってくれる唾液の力が
働いて、歯の硬度が戻ってくるので

皆さんもお気を付けていってください!