



つきやま歯科 院内新聞

〒811-1302 福岡県福岡市南区井尻5-25-6

受付時間 9:30~12:00 / 14:00~17:30

休診日 木曜・日曜日

電話番号 092-582-5454



第1巻 第2号

発行日2018年3月25日

奇数月発行

LINE UP

- 1.ごあいさつ
- 2.老後の後悔
- 3.酸蝕症について



1.ごあいさつ

春の便りがうれしい季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。第一号の発行から2か月が経ちましたが、ご覧いただけましたか。見逃してしまったという方もご安心ください。待合室とホームページからご覧いただくことができます。

今後も、皆さんに興味を持っていただける情報をお届けしますので、ご愛読いただければ幸いです。

2. 老後の後悔

“シニア120人に聞いた老後の後悔”という記事が雑誌「PRESIDENT」1月号に特集されていました。その一部を紹介します。

40代のうちからメンテナンスしておくべきだった体の部位は？

- 1位 歯 64人
- 2位 目 31人
- 3位 腰 26人 ※複数回答



この質問に過半数以上が“歯”と答えているのです。理由の中には、歯がなくてよく噛めず、食べものを味わえないという声がありました。

また、歯周病など歯科領域の病気と全身疾患には深い関わりがあります。自身でのセルフケアと歯科でのメンテナンスを受けながら、お口と全身の健康管理を行きましょう。私達も全力でサポートいたします！

3. 酸蝕症(さんしょくしょう)について

歯の表面を覆っているエナメル質。体の中で最も硬い組織ですが、**唯一の弱点が“酸”で溶けること**なのです。

酸蝕症とは、**酸性の飲食物や胃酸などが繰り返し触れること**でエナメル質が溶けることをいいます。

Point! むし歯との違い

むし歯: プラークに棲む虫歯菌の出す酸によって歯が溶ける



酸蝕症: 酸に触れた歯面全体が溶ける

下の表で、いつも飲食しているものの酸性度を確認してみましょう。あなたがよく口にしているものの酸性度はどうですか。

健康のために酢や柑橘類を飲食されている方も多いかもしれませんが。その場合は、飲食後にお水をひと口飲むなど、工夫してみてください。

また、「フッ素のうがい」をすると、溶け出した歯の修復が早まります。

★このような情報満載の歯科雑誌「nico」を1F待合室に置いています。待ち時間などにぜひご覧ください。

普段、お口の中は、中性(pH7前後)に保たれています。pH5.5以下になるとエナメル質が溶けはじめます。

<今月のおすすめ>

POs-Ca F

水溶性カルシウム(POs-Ca)+緑茶エキス 配合ガム



再石灰化成分「POs-Ca」に加え
緑茶由来のフッ素を配合！

食後やおやつ代わりに
いかがですか

ペパーミント/マスカット
¥821(税込)

