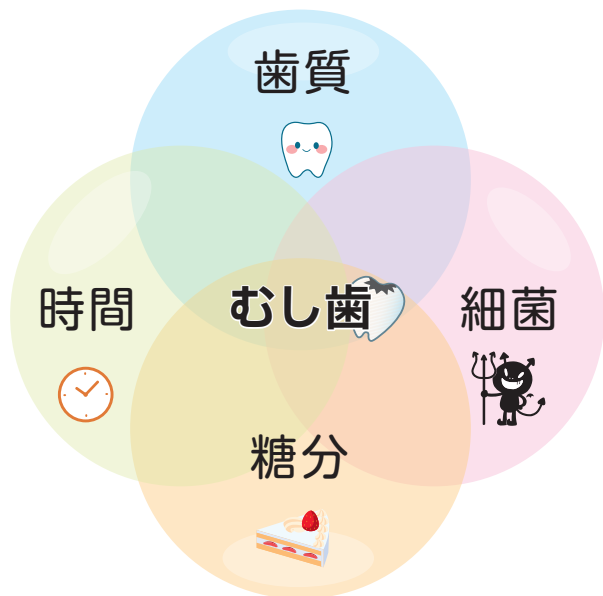




むし歯の原因

～4つの輪～



この4つの条件が重なると虫歯が発生します。

一つ一つの原因が大きいほど虫歯になりやすいと言う事になります。

一つ一つの原因を小さくする為にはどうすればいいのでしょうか？

問題点を見つけて改善出来る事なのか、改善出来ない事なのか、を

振り分けることで予防方法を考えていきましょう。

歯質

歯の「質」は年齢、薬、生活環境、歯ミガキ、フッ素、遺伝…など色々な事が原因となり、個人によって異なります。歯が弱くてむし歯になりやすい方もいます。

予防法

歯の質で遺伝的な、生まれつき、お薬によるものなど、改善できない事はあります。歯を強くする為には「フッ素」「キシリトール入りガム」などを上手く生活に取り入れましょう。

細菌

お口の中には虫歯や歯周病を引き起こす多くの種類の細菌がたくさん存在します。人によって種類は異なり、数は常に変化します。

細菌の種類を変える事は出来ません。細菌を減らす為には、ご自宅の「歯磨き」と歯科医院での「徹底的なプラーク除去」です。ただし、細菌をゼロにするのは不可能です。食べた後は出来る限り丁寧に歯を磨くのが一番の予防です。

糖分

食べ物や飲み物の中の糖分を細菌が利用して、虫歯の原因となる成分を作り出します。

虫歯の病原菌はお口に入ってきた砂糖(糖分)をエサにして、歯を溶かす毒素を分泌する…と言うことになります。しかし、私たちが口にするものには殆ど「糖分」は入っているため、とらない事は不可能です。食生活の中で過剰に摂取しないように工夫をしましょう。

時間

食べ物や飲み物を口にしてから歯を磨くまでの時間がむし歯の発生に関わります。

食後3分でお口の中は歯が溶けやすい酸性になります。「脱灰」のお時間が長いほど歯が溶け出し、虫歯になってしまいます。歯磨きする事で、お口の中は中性に戻り、歯は再び硬くなります。歯磨きまでの時間が短いほど、むし歯になる危険を防げる…という事です。



住友院長による

ヘルシー料理レシピ

今回のメニュー

寄せ鍋風ブイヤベース



材料(2人分)

魚切り身(鯛).....4切
 ボイルホタテ.....8個
 鶏肉(もも).....4切
 玉ねぎ(スライス).....3/4個
 ニンニクみじん切り.....1個
 トマトザク切り.....1個
 ジャガイモ(ポイル).....2個

調味料

オリーブオイル...小さじ2
 白ワイン.....100CC
 水.....600CC
 塩.....7g

スパイス

ローリエ.....1枚
 サフラン.....1つまみ
 タイム.....1つまみ
 コショウ.....少々

別添えて

ニンニク入りマヨネーズ
 マヨネーズ.....適量
 タバスコ.....少々
 ニンニク.....少々

レシピ

- 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを軽く炒める
- 玉ねぎスライスを加え、しんなりするまで炒める
- トマトと白ワインを加え1/2まで煮詰め水を加える
- スパイスを加え煮立ったら、具材(魚、ホタテ、鶏肉、ジャガイモ)を加え火を通す