

エナメル質の保存

毎朝新鮮な果物とヨーグルトを食べる、走った後にスポーツを飲む、黒酢を愛飲して

唾液はカルシウムイオンを含み、酸性に傾いた口腔環境を中和すると同時に、失ったカルシウムを補う『再石灰化』でエナメル質を修復する。酸っぱい食べ物を想像するだけでつばが出てくるのは、事前に唾液を分泌して酸性の食べ物から歯を守るうとする防御反応だ。

一見カラダが喜ぶ健康的な習慣に思えるが、気をつけないと知らない間に歯が蝕まれる危険がある。歯が化学的に溶ける『酸蝕歯』になる可能性が高いのだ。

問題は、酸性の食べ物や飲み物を摂り過ぎたり、唾液の分泌が少なかつたりして、脱灰のリスクが十分に進まない事。

歯を覆うエナメル質はカラダの中で最も硬く骨よりも丈夫だが、酸に触れるとカルシウムが溶け出しエナメル質が分解される。これを『脱灰』という。虫歯で歯が痛むのもこの脱灰によるもの。

虫歯菌が作り出す酸ではなく食べ物や飲み物に含まれる酸によっても脱灰が起きる。問題は、酸性の食べ物や飲み物を摂り過ぎたり、唾液の分泌が少なかつたりして、脱灰のリスクが十分に進まない事。

『エナメル質の保存は歯の健康維持の基本』(東京医科歯科大 田上順次歯学部部長)

甘いモノさえ控えれば歯の健康はまもられるわけではないようだ。(出典) TARZAN 2010.6.1

食事の味付けに注意

大抵の保護者は虫歯の原因になる甘いおやつには敏感ですが、スナック菓子はどうでしょう

『砂糖は使っていないから虫歯にはならないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

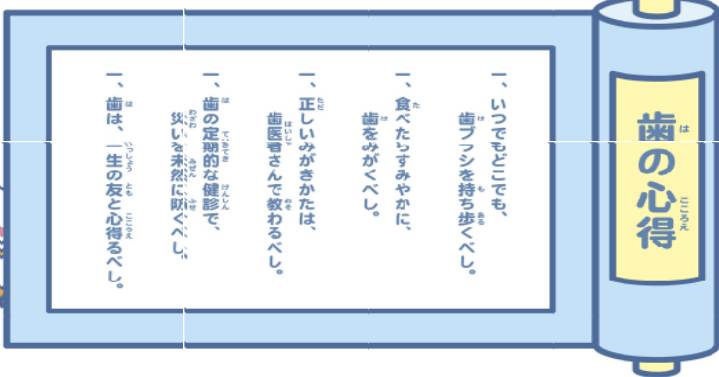
『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』

『砂糖は使っていないから虫歯にはならない』



唾液で病気がわかる？

唾液で病気を発見する研究は二十年ほど前から進んでいて、米国立保健研究所は少なくとも十億円以上の予算を投入している、海外では、二十分でエイズウイルス感染の疑いを判定する検査キットが発売されている。

最近、慶應大やUCLAが共同で唾液に含まれる成分を調べ、ガンを発見する技術を開発した。実用化されれば、早期がんの発見につながる。と、今後が注目されている。

(出典) 朝日新聞 2010.6.29