

3月13日はサンドイッチの日。数字の3の間に1を挟んでいることから「サンド・1（いち）」という状態にちなんで、語呂合わせでサンドイッチデーに定められたそうです。

ところで、世界中で親しまれているサンドイッチはどのように誕生したのか、皆さんはご存じですか？実は古くから、パンに肉や野菜などを挟んだ食べ物は、世界各地で食べられていました。しかし、『ナン』や『ピタパン』のような、平たく固いパンに具材を挟んだものだったそうです。

サンドイッチという言葉が生まれたのは、今から200年～300年前のこと。イギリス人のジョン・モンタギュー第4代サンドイッチ伯爵が、カードゲームが大好きで、忙しいゲーム中でも片手で食事が出来るように、召使いにパンに具を挟んだものを作らせました。そのことが貴族の中で話題になり、この食べ物が「サンドイッチ」と呼ばれるようになったといわれています。

ゲームをしながらご飯を食べるのは頂けませんね（笑）ゆっくり良く噛んで食べると、唾液が沢山分泌されて虫歯予防にもなり、消化もよくなります。食事はゆっくり味わって食べましょう！

よしだ歯科医院からのお知らせ



歯科検診を受けましょう



かしいかえんに行ってきました

した

昨年12月、ついにかしいかえんが閉園するとのことで1歳4ヶ月になる息子を連れて遊びに行ってきました。閉園するとのことで、ガラガラだろうと思い車で向かうと、駐車場は満車寸前でなかなかの賑わいを見せていました。記憶にはありませんが、僕も20～30年前は遊びに行ったんだろうなあと、最後に親子で行けて良かったと思います。子供を遊ばせる場所が少なくなっていますが、夏頃にはキッズニアもできるとのことです！（歯科医師 野中 康平）

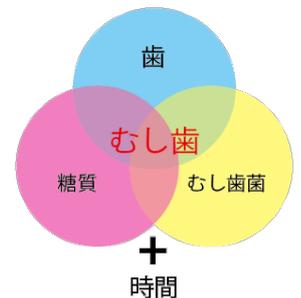


# あなたは当てはまる！？虫歯になりやすい習慣

## ★虫歯とは？

虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯原因菌が出す酸によって歯のカルシウムが溶かされ、やがて穴が開いてしまう病気のことです。感染症ですので、虫歯菌はどんどん増えて他の歯に広がっていきます。放置して神経に達すると激痛が発生し、さらに放置すると歯根に炎症がおき、歯を抜くこととなります。

虫歯の原因には「細菌（ミュータンス菌）」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つが重なると、時間とともにむし歯になります。



## ★虫歯になりやすい習慣

### ◆歯みがきは1日1回以下

歯磨きの回数が少ない人は虫歯になりやすい傾向があります。歯にプラークが溜まりやすくなり、虫歯菌が増殖するからです。また、しっかり歯磨きをしているつもりでも、歯並びや歯磨きの仕方の癖で、磨きにくいところにプラークが溜まり、虫歯の原因になる場合もあります。

### ◆甘い物をよく食べる

虫歯菌は糖分をエサにして「歯を溶かす酸」を出します。このため、甘いものをよく食べると虫歯の発症リスクが上昇します。

### ◆だらだら食べる・間食など食事の回数が多い

虫歯の原因菌は、炭水化物や砂糖などを原料として水に溶けないネバネバしたプラークと呼ばれる物質をつくり、その中で増殖しながら酸をつくり出します。

その酸によって歯が溶けていくことを「脱灰（だっかい）」と言います。

しかし、食後しばらくすると、酸性に傾いたお口の中は唾液の持つ中和する働き（緩衝作用）によって徐々に元に戻ります。そして唾液がカルシウムイオンとリン酸イオンを補給し、脱灰した歯の表面を修復し歯を強くする「再石灰化」を進めて歯を守ります。だらだら食事をしたり、間食回数が多いと、再石灰化する時間がなくなり虫歯ができやすくなります。甘い飲み物を時間をかけて“チビチビ”飲んだり、飴やガムをいつも口の中に入れ続けることも、虫歯になりやすくなる習慣です。



## ★虫歯予防のポイント

毎食後に歯を磨きましょう。歯磨きができないときは、うがいをするだけでも効果的です。特に、夜寝る前の歯磨き習慣が大切です。また、よく噛んで食べると唾液が沢山分泌され、歯の表面の汚れを洗い流して「再石灰化」を促進してくれます。よく噛んで食べるように心がけましょう。どんなに丁寧に歯を磨いても、手磨きでは歯垢の60%程度しか取れません。自分で取りきれない汚れは、3か月ごとに歯科医院できれいにしてもらい、虫歯リスクを下げましょう。口腔内を清潔に維持することは、ウイルス感染のリスクを下げる効果もありますよ。

## よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

