

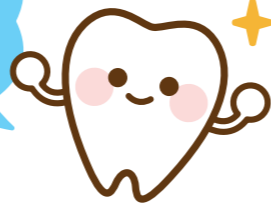
令和4年 4月1日現在

個人通知します

高松市成人歯科健診

30・40・50・60・65・70歳の方の
節目の無料健診です。

いつまでも
自分の歯で噛める
幸せを!



高松市妊婦歯科健診

妊娠期間中に1回、無料で受けられます。
母子保健ガイドブックに綴られている
妊婦歯科健康診査受診票を使って受診しましょう。

お母さんと
赤ちゃんのために!

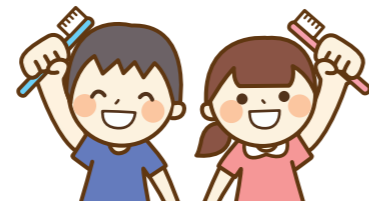


高松市幼児歯科健診

個人通知します

2歳のお子様を対象にした歯科健診です。
無料で問診・診察・口腔保健指導が受け
られます。

みんなてめざそう
むし歯ゼロ★



※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞きください。

急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへ

緊急事態宣言中は臨時休診の場合があります。
受診の際はお電話にてご確認ください。

お問い合わせ・診療のご予約は

☎087-851-1167



高松市歯科救急医療センター 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00		休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00		○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認ください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

○診療しています

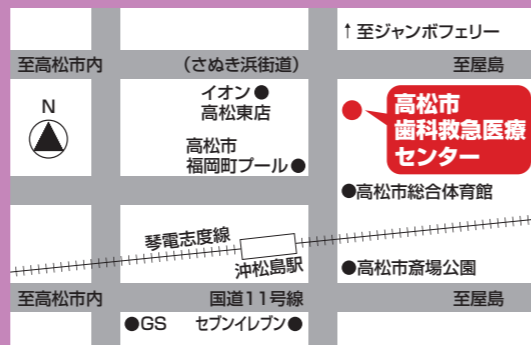
公益社団法人 高松市歯科医師会からのインフォメーション

今回は食べ物・飲み物と歯の健康についての特集です。食事やおやつは決められた時間に取り、ダラダラとした食事や何回もの間食で甘い物や酸性の物が口の中にある時間が長くなることのないように心がけることが大切です。定期的に歯科医院を受診し、歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。高松市歯科医師会では、高松市と連携して各種健診を行なっておりますので、是非ご活用ください。 会長 今城 広治

公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23
<http://www.418takamatu.com/>



高松市歯科医師会
ホームページはこちら
オンラインイベントもこちらから
「もぐもぐだより」のバックナンバーも掲載中!



歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ だより vol.46



公益社団法人
高松市歯科医師会
[もぐもぐだより 第46号] 2022年11月発行 年2回発行(6月・11月)
www.418takamatu.com

は しょくじ
歯と食事

ムシ歯はどうしてできるの?

お口の中の歯垢(プラーク)の中にあるムシ歯菌が、食べ物から栄養をとり、糖を分解して酸を作ります。この酸によって歯の表面からミネラル成分(カルシウム・リン)が溶け出します。これがムシ歯のはじまりです。

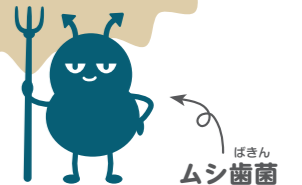
ミネラル成分



歯垢=プラーク

歯垢とは、食べかすや歯の垢ではなく、ネバネバした細菌の塊です。

歯垢の中にはムシ歯菌がいっぱい!



歯垢の中では、ムシ歯菌が酸を作って、歯の表面を溶かしはじめています!

歯は酸がとっても苦手

ムシ歯菌の作り出す酸だけでなく、酸性の(pHの低い)飲食物をとることによって、歯のエナメル質が溶かされることがあります。これを酸蝕症とよんでいます。酸蝕症は、ムシ歯菌がいなくてもなりますので、歯みがき上手で、プラークの少ない人でも注意が必要です。



酸で表面が溶けてしまった歯

もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~45)

インターネットで配信中

<http://www.418takamatu.com/mogumogudayori/>

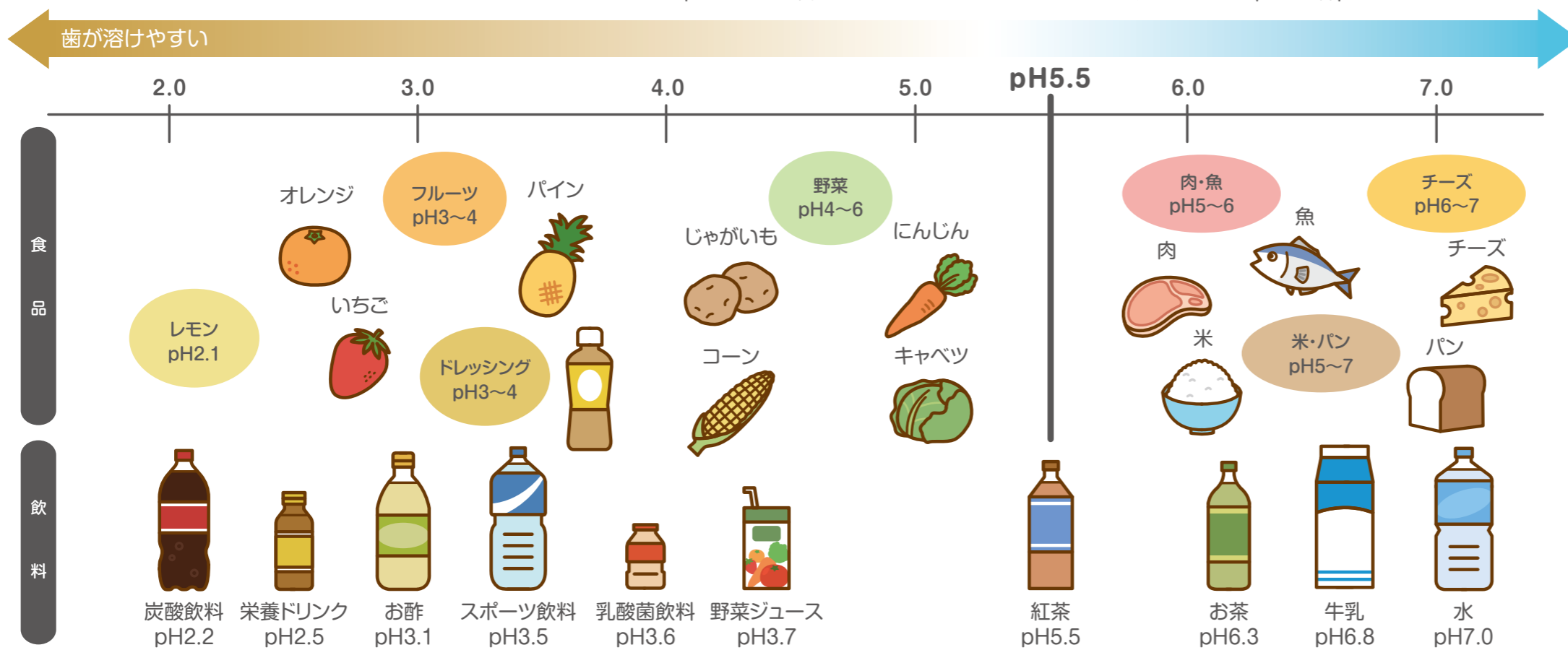
かんたん検索!

もぐもぐだより

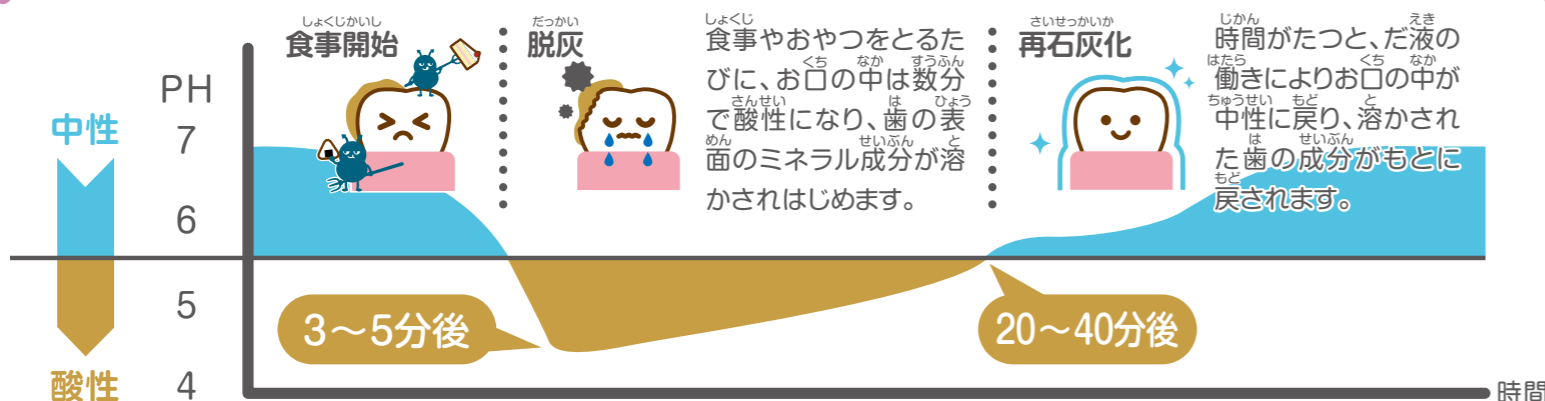
検索

酸性の飲食物に注意しましょう！

通常、口腔内のpHは6.8~7.0の中性ですが、酸性の飲食物をとるなどして、口腔内が酸性になると歯が溶けてむし歯になりやすくなります。とくにpHが5.5より低くなると歯の表面のミネラルが溶け出し始めます。このpHを臨界pHといいます。



食事をするとどうなるの？

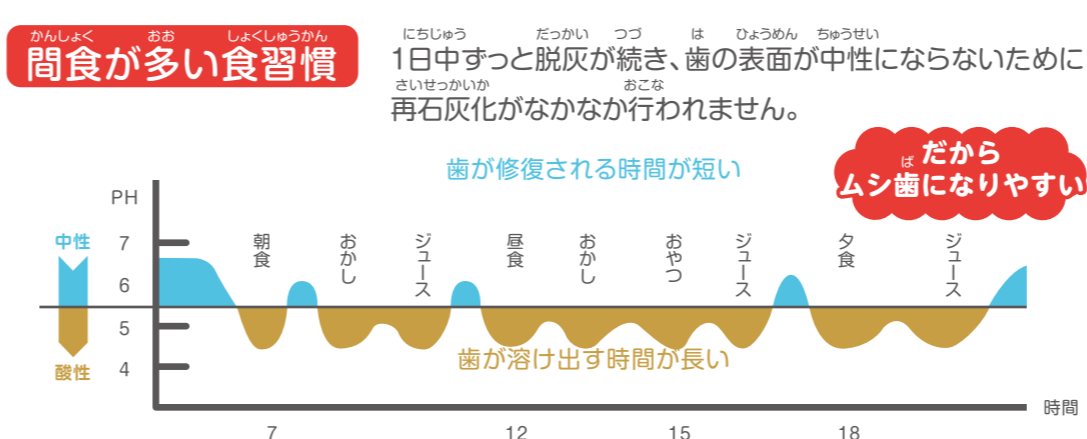
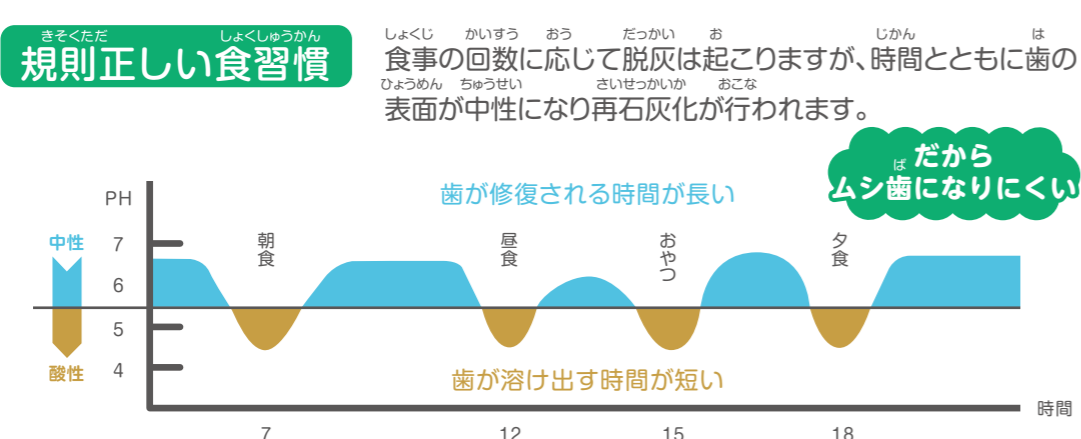


飲み物にはこんなに糖分がいっぱい！

子どもが好んでよく飲むドリンクには、これだけの糖分が入っています。熱中症予防などで、よく飲まれるスポーツドリンクも角砂糖9個分。ムシ歯予防の注意が必要です。

スポーツドリンク	約130kcal 角砂糖9個分	ジュース	約220kcal 角砂糖12個分
炭酸飲料	約215kcal 角砂糖15個分	乳酸菌飲料	約230kcal 角砂糖18個分

間食の回数を少なくしましょう！



昔の人はどうしていたの？ 歯科今昔物語

ムシ歯を削る器具と言えば、ドリルのような回転するものを思い浮かべるかと思いますが、回転する器具が使用されたのは、18~19世紀頃でした。最初は手やバネ、足の力を利用したもので、回転数も1分間に1000回転ほどでした。

その後電気エンジンが開発されると回転数はどんどん高くなり、現在は小型化されたマイクロモーターで、約40000回転回ります。

また、1950年代には圧縮された空気の利用したエアタービンが開発され、その回転数は約30万~60万回転に達します。F1のエンジンが約15000回転、旅客機のジェットエンジンが約10000回転ですので、いかに高速で回転しているか分かります。

現在は、このマイクロモーターとエアタービンが主に使用されています。



約120年前の歯を削る器具 (高松市「歯アート博物館」所蔵)



現在の器械。右がマイクロモーター、左がエアタービン