

だ液には、食事のたびに歯から溶け出すミネラル成分を歯が戻し、再石灰化する働きがあります。このバランスが崩れると、むし歯が進行してしまいます。なるべく再石灰化が多くなるようなお口の環境を作ることが大切です。

健康なお口の中は、弱アルカリ性を保っています。だ液が少なくなるとお口の中は酸性に傾いて歯のミネラルが溶け出しやすくなります。

また、再石灰化に必要な成分を行き渡らせることもできません。就寝中はだ液が減少するので、寝る前の歯みがきは必ずしましょう。



だ液を減らさないためにも、なるべくゆっくりとよく噛んで食事をしましょう。ガムを噛んだりマッサージをするのも効果的！

*再石灰化／飲食すると、お口の中のペーハーが酸性へ傾き、歯質が軟化しますが、再び正常へ戻す働き。

*ガムはキシリトール100%のものに限ります。

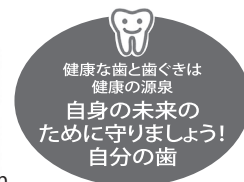
お口の相談室



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。

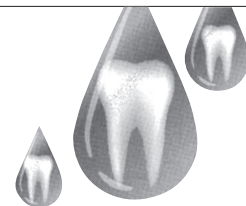


w-yuzodent.com



歯科医師 渡辺 雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。



だ液は歯を健康な状態に戻しています

だ液のはたらき



だ液は
お口の中の
ガードマン!

だ液は、いろいろなはたらきをして私たちの体を守っています。

再石灰化で虫歯を防ぐ

食べ物を甘くし、
食事をおいしくする

食べかすを洗い流して
口中を清潔に保つ

食べ物の消化を助ける