

# 哲風会通信

2024.9 Vol. 152

9月になり、朝晩が過ごしやすくなってきましたが日中はまだまだ厳しい気温と日差しです。

熱中症に気を付け、こまめな水分補給で体調管理を心掛けていきましょう。



## お酒がもたらす口の中への影響

暑い日の仕事終わりの冷たい生ビール!! とても幸せな時間ですね。日々のストレス発散やたしなみで、お酒を飲まれる方も多いと思います。そんなお酒が虫歯や歯周病など、口の中へ影響があることがあります。

決して飲まないで！ということではなく、こんな特徴があるんだ、とだけでも覚えておきましょう。



### ①酔うと歯磨きが、疎かになってしまう?!

酔うと入浴や歯磨きが面倒に感じませんか?! 一日くらいなら…と思っ  
ていても、夜は磨いてから寝るようにしましょう。

人は就寝すると唾液の分泌量が大幅に減少する為、洗浄効果や殺菌効果が低下し、菌の繁殖が増加しやすい環境となります。

また、アルコールには、脱水作用もあるので、唾液の分泌量少くなる為二重に乾燥しやすい状態になり虫歯や歯周病のリスクが高まります。なので酔っても、夜の歯磨きは忘れないようにしましょう。万が一、うっかり眠ってしまったら…せめて翌朝にいつもの2倍以上しっかり磨いてみましょう。

## ②虫歯菌もお酒が大好物?!

お酒には、『糖』が多く含まれています。虫歯菌はこの糖を餌として酸を生成します。この酸が口の中に長時間留まることにより歯を溶かし虫歯になります。糖を多く含むカクテルやビール等が代表例です。

また、炭酸を多く含む飲み物も、口の中に酸性の環境を作り出し、虫歯や歯垢の原因になります。

ワインなども酸性が強いため飲み方を間違えると歯が溶けてしまう『酸蝕歯』になる可能性があります。

1杯のお酒を飲んだら、お水を飲むなどし、口の酸性度を下げるといった工夫をしてみるといいでしょう。

## ③お酒に弱い人、歯周病のリスクあり?!

お酒を飲むと口の中に『アセトアルデヒド』という有害物質が発生します。このアセトアルデヒドを早く分解できる人は顔が赤くなりません。

一方、アセトアルデヒドの分解が遅い人、顔が赤くなる人は有害物質が口の中に留まり続けるため、歯周組織を傷つけてしまい、歯周病のリスクが高まります。



### 健康なお口を維持するために！

虫歯や歯周病は手強い病気です。生活環境や体質など様々な要因が重なり、発病している方もいらっしゃいます。何か気になる事あればお気軽に医師やスタッフにお尋ね下さい。

## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの藤井です。オリンピックで寝不足の夏でした。八郎潟町出身の志田千陽選手の活躍には感動の涙、涙!! 本当に銅メダルおめでとう!!

医療法人 哲風会 むさしデンタルオフィス	医療法人 哲風会 ちづ歯科クリニック
〒010-0912 秋田市保戸野通町4-8 TEL:018-853-8214 フリーアクセス:0800-800-8461	〒018-1605 南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝233-1 TEL:018-875-2801