

すみれ 通信



まだまだ暑い日が続いていますが、8月も下旬になれば、夜にはコオロギやスズムシ、マツムシなど、秋の虫の声も聴こえるようになります。この秋の虫たちの声、気温によって鳴き声が変わる事をご存知ですか？

虫は変温動物なので、気温によって体温が変化します。体温が変わると、それに伴い鳴き声も変わるので。例えば、コオロギは左右の羽をこすりあわせて音を出しますが、暑くなると羽の動きが活発になり、音が高くなります、逆に気温が低くなると羽の動きが鈍くなり、音が低くなるので。気温がどんどん低くなり、15度を下回るとほとんど鳴かなくなってしまいます。

ですから秋が深まると夜は鳴かなくなり昼間だけ鳴くようになるのですね。なんと、コオロギが鳴く回数で気温がわかるそう！→(コオロギが15秒間で鳴く回数+8)×5÷9=気温
みなさんも耳を澄ませて夏～秋への移り変わりを楽しんでみてくださいね。

楽しい夏休みですが、歯科検診を受ける事もお忘れなく！お口の中も心機一転、9月をむかえましょうね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ
夏休みのお知らせ

新宿；8/14(日)～8/19(金)

築地；8/14(日)～8/18(木)

小岩；8/19(金)～8/23(火)

日本橋；8/21(日)～8/25(木)

暑さに負けずに夏を乗り切りましょ



◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日；月～木、土日、祝日

住 所；新宿区新宿 1-11-17-第2KSビル2F

電 話；03-3351-1686 交通手段；丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日；月～土

住 所；中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話；03-3248-4618 交通手段；日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

診療日；月～土

住 所；江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話；03-5622-7686 交通手段；京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

◎すみれ歯科日本橋クリニック

Web登録で簡単予約できます！

住 所；中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日；月～金/土

電 話；03-5542-1686 交通手段；銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

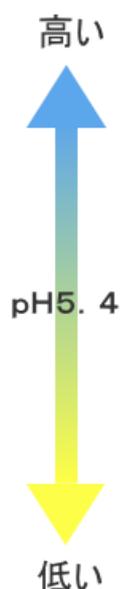
<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

スポーツドリンクで隠れむし歯の危険！？

暑い季節に大切なのが水分補給です。冷たいジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物を飲みすぎてはいませんか？これらの飲み物はダイエットの大敵であるだけでなく、あなたの大切な歯が溶けて、むし歯になってしまうかもしれないのです。

★酸蝕歯（さんしょくし）とは？

皆さん、「pH（ペーハー）」という言葉聞いたことはありますか？中学の理科の実験で、リトマス試験紙を使い、色が変わったのを覚えていますよね。これは水性イオン指数（potential Hydrogen）の略で、酸性・アルカリ性の程度を表す言葉です。歯の表面を覆うエナメル質は酸に弱く、お口の中が「pH5.4」より低い値（酸性環境）になると溶けはじめます。エナメル質が溶けると、むし歯や知覚過敏の原因になるほか、着色して歯にまだら模様ができたりします。こうなった歯を『酸蝕歯（さんしょくし）』と呼び、治療が必要になることもあります。



• 水道水	pH値7.5
• ミネラルウォーター	pH値7.0
• 牛乳	pH値6.8
• 緑茶	pH値6.3
• 缶コーヒー	pH値6.2
• 紅茶	pH値5.5

• オレンジジュース	pH値4.1
• りんごジュース	pH値3.6
• スポーツドリンク	pH値3.5
• コーラ	pH値2.2

左の表は、普段よく口にする飲み物のpHの数値です。

ちょうどミネラルウォーターのpH7が中性です。

オレンジジュースやスポーツドリンク、コーラなどは、特にpHが低いことが分かります。



★唾液の自浄作用

pH値の低い飲み物を飲んでも、すぐにはむし歯にはなりません。それは、唾液の自浄作用が働いているからです。唾液には、歯の汚れを洗い流す働きと、酸を中和する働き、そして溶けた歯の再石灰化を促進する働きがあり、お口の環境を守っています。しかし、飲みすぎや長い時間をかけてちびちび甘い飲み物を飲むのは禁物。お口の中が酸性環境に長くさらされ、唾液による再石灰化の時間が短くなって、むし歯になるリスクが高くなるからです。

水分補給はなるべく水かお茶で。ジュースやスポーツドリンクを飲むときは短時間で飲み切って、飲み終わったらすぐに水で口をゆすぎましょう。また、気づかない間にむし歯になっているかもしれません。3か月に一度は歯科検診を受けて、お口を健康に保ちましょう。

