

vol.027

無料配布

発行部数

150,900部

新聞折込

132,300部

ポスティング

18,600部

地域の防犯・防災、医療に関する情報をお届けします

# あんしん・あんぜんだより

2017

12

あなたの街の安心・安全  
生活情報をお届けします

発行元 読売新聞千葉中部読売会

〒260-0013 千葉市中央区中央4-15-1 読売千葉ビル

お問い合わせ窓口 TEL.043-224-1800

発行日：毎月5日

千葉市、四街道市

市原市、習志野市版



## 一般社団法人 千葉市歯科医師会

千葉市にお住まいの方々の健康を守るために、さまざまな活動をしています。

医療

### 身近な食べ物や飲み物が歯を溶かす!

歯の表面を覆う「エナメル質」。硬い組織でできていますが、食べ物や飲み物に含まれる酸に触れると一時的に柔らかくなり、ミネラル成分が失われます。この状態で歯磨きや歯ぎしり、食いしばりなどをするとエナメル質が削れ、歯が薄くなります。このように、酸が原因で歯が溶けてしまうことを「さんしょくし酸蝕歯」といいます。



#### こんな食生活にご用心!

- ビタミンドリンクや黒酢ドリンクを愛飲している
  - 運動中にスポーツドリンクをよく飲む
  - 柑橘系の果物をよく食べる
  - 炭酸飲料水やジュースをよく飲む
  - ワインやフルーツティーを時間をかけて飲む
  - 酢の物やドレッシングをかけたサラダをよく食べる
- 一度酸で溶けた歯を元に戻すことはできません。生活習慣を見直し、歯科医院で定期検診を受けましょう。

「歯を治療したいけれど、歯科医院に通院できない…」という方、千葉市歯科医師会では「訪問歯科診療活動」を行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

千葉市歯科医師会 [www.chibada.ne.jp](http://www.chibada.ne.jp)