デンタルニュース

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC

2025年 4月号

４月17日は「恐竜の日」！ 1923年（大正12年）に、アメリカの動物学者が探索のためにゴビ砂漠へ向かった日です。そして５年間で恐竜の卵の化石を２５個発見、本格的な恐竜研究がスタートしたことを記念して制定されました。

恐竜といえば、巨大な体や鋭い歯が特徴的ですが、実はその歯の生え変わり方がとてもユニークだったんです！肉食恐竜のティラノサウルスの歯は バナナほどの大きさがあり、折れても次々と生え変わる仕組みになっていました。そして驚くことに、前歯から数えて偶数歯と奇数歯が交互に生え変わるという特徴があり、常に噛む力を維持できるようになっていたそうです！

一方、人間の歯は一度しか生え変わりません。乳歯から永久歯へは変わりますが、永久歯になった後はもう二度と生え変わることはないため、虫歯や歯周病で失ってしまうと取り戻すことはできません。適切なケアを続け、一生自分の歯で美味しく食べることを目指しましょう！強い歯を育てることを意識して口腔ケアを見直してみませんか？

たんぽぽ歯科からお知らせ

きちんと歯磨きできていますか？

http:// www. tanpopo - dc. com/

たんぽぽ歯科

住　　所　海老名市河原口３-２０-１２　西山ビル
電　　話　０４６－２３５－２２３３
診療科目　一般歯科、小児歯科、
歯列矯正、審美歯科、
インプラント、予防検診、
３Mix法、フッ素塗布

モバイルサイト
携帯サイトは
こちらから

知って得する！歯の知識 ウソ？ホント？

★「乳歯の虫歯は治療しなくても、そのうち抜けるから問題ない？」

答え→ウソ！

乳歯の虫歯を放置すると、永久歯の生え方や歯並びに悪影響を及ぼすことがあります。虫歯菌が乳歯の根に感染すると、その下で育っている永久歯が弱くなったり、変色して生えてくることも。乳歯でも放置せず、適切な治療をしましょう。

★「人間の歯はダイヤモンドより硬い？」

答え→ウソ！

歯の表面を覆うエナメル質は体の中で最も硬い組織ですが、ダイヤモンドほどの硬さはありません。エナメル質の硬さはモース硬度５程度で、鉄より硬いものの、ダイヤモンド（モース硬度 10）には遠く及びません。歯を削る時は、ダイヤモンドがついた器具で削るんですよ！

★「ストレスが多い人ほど、歯のエナメル質が薄くなる可能性がある？」

答え→ホント！

ストレスが続くと、無意識に歯ぎしりや食いしばりをすることが増え、エナメル質がすり減ってしまうことがあります。また、強いストレスが原因で胃酸の分泌が増え、逆流した胃酸が口の中を酸性にし、歯の表面が溶けやすくなる「酸蝕症（さんしょくしょう）」を引き起こすことも…。ストレスを上手に解消し、歯ぎしりが気になる人は就寝時にマウスピースを使うなどの対策をすると安心です。

★「甘いものが好きで、砂糖の摂取量が多い人は虫歯になりやすい？」

答え→ウソ！

虫歯のリスクを高めるのは、砂糖の量よりも「食べる頻度」です。砂糖を摂取すると、虫歯菌が酸を作り出し、歯の表面が溶けやすくなります。通常、唾液の働きで酸が中和され、歯は再石灰化によって修復されますが、甘いものをダラダラ食べ続けると口の中が常に酸性になり、再石灰化が間に合わなくなります。そのため、おやつの時間を決めたり、食後に水を飲む、キシリトールガムを噛むなどの工夫をすると虫歯予防に効果的です。

★「歯ブラシの毛が硬いほど、しっかり汚れが落ちて歯に良い？」

答え→ウソ！

硬すぎる歯ブラシを使うと、歯茎を傷つけたり、エナメル質を削ってしまうことがあります。適切なケアには「普通」または「やわらかめ」の歯ブラシを使い、ペンを持つように軽く握り、力を入れずに小刻みに動かして磨くことが重要です。歯ブラシの選び方も歯の健康を守る大切なポイントになります！

みなさんはいくつ正解できましたか？歯の健康は、体全体の健康にもつながっています！毎日のケアを大切にして、一生自分の歯で美味しく食べられるようにしましょう！

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC