



滝内歯科医院

医院だより

〒660 - 0871 尼崎市建家町 77 番地

TEL 06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



ついに、「ニホンウナギ」が絶滅危惧種について世界的な権威をもつ「IUCN レッドリスト」に掲載されました。夏の土用の丑の日には必ずウナギを食すと言う方も多かったでしょう。古くは万葉集にも“精がつく”食べ物として詠まれたウナギですが、天然のニホンウナギの漁獲量は昭和 36 年をピークに大幅に減少しています。

「ニホンウナギだけじゃない」

国内のウナギ流通業界はいま、ニホンウナギやヨーロッパウナギの激減を受けて、アメリカ、オーストラリア、フィリピンなど世界各地で代替となるウナギを探しています。既にこれらの国からのウナギ輸入は少しずつ始まっていますがこれらのウナギのほとんどが持続可能性を担保する資源管理や漁業規制が行われていないこと。特定の種を獲り尽くしたら次の種を乱獲する焼畑的な漁業・流通・消費を今後も続けていけば、代替ウナギもすぐに次々と、ニホンウナギやヨーロッパウナギと同じ道を辿ってしまうのです。



今はまだ高額ではありますが食べる事ができるウナギ。しかし、近い将来お金を出しても食べられなくなる日が刻々と近づいているのかもしれない。

歯医者が知っている…!? 歯にまつわる いろいろ話

私たちの歯は“日々溶けている”という事実を、皆さんはご存知でしょうか? 「溶けていたら、そのうち歯がなくなってしまうのでは?」と思われるかもしれませんが、私たちの歯は同時に、日々修復もしているのです。

歯が溶けてしまうことを「脱灰」、修復することを「再石灰化」と呼び、このバランスがとれた状態が“健康な歯”になります。しかし、酸性度の強い食品ばかりを食べていると再石灰化が追いつかず、脱灰の状態が続いてしまい、これが“むし歯”や“酸蝕歯”の原因になってしまいます。

では、「酸性の食べ物」とは何でしょうか? 実

毎日“歯が溶けてるって”ホント…!?

は、肉や魚、穀物、お砂糖など、私たちが普段口に入っている食べ物の多くは酸性で、特に欧米型の食事を好む方は酸性食品を多く摂りがちです。また、果物やワイン、酢、梅干しは、ヘルシーなイメージのある食品ですが、これらは強酸性食品なので特に注意が必要です。「健康のために積極的に食べていたものが、実は歯に大きなダメージを与えていた…」ということもあるのです。

むし歯や酸蝕歯にならないためには、酸性の強い食品ばかり摂取しない、よく噛んで唾液の分泌を促すなど、日々の生活習慣を見直すことから始めてみて下さいね。

