

# 6月健康だより



つめ の もの きせつ  
冷たい飲み物がおいしい季節になってきました。

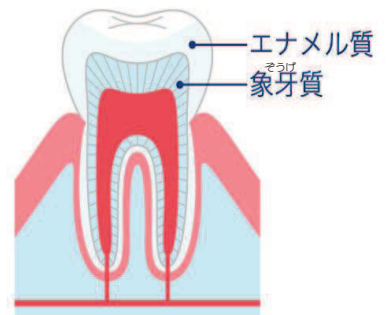
しはん せいりょういんりょうすい さんしょくしょう  
市販の清涼飲料水などを飲みすぎると、酸蝕症になることがあるので注意が必要です。

## 酸蝕症とは

酸蝕症とは、酸によって歯の一番表層のエナメル質がと溶かされてしまう現象です。

しょう すず ば  
症状が進むと、むし歯のように冷たいものがしみたり、痛みを感じます。

むしきん かんよ くべつ  
むし歯菌が関与しないで歯を溶かすため、むし歯とは区別されます。



たくさん食べすぎると、

## エナメル質が溶けやすい食品・飲料



パイン



レモン



ドレッシング



トウモロコシ



ニンジン



キャベツ



たん  
炭酸飲料



うめ しゅ  
梅酒



す  
酢



ワイン



スポーツ飲料



ビール

# 酸蝕症の予防法・治療法

エナメル質が溶けやすい食品や飲料は摂りすぎないようにしましょう。

飲食後は口の中に酸が長くとどまらないように、

水やお茶を飲んだり、歯みがきをしましょう。



酸で溶けてしまった歯は、むし歯治療と同じようにつめたり、かぶせたりします。

気になる症状がある人は早めに歯科医院で相談しましょう。



## ～むし歯・歯周病検診のお知らせ～

### さわやか歯科検診



期間 平成 27年 8月 1日 (土) ～ 11月30日 (月)

対象者 昭和 20年・30年・40年・50年生まれの人

(対象者には、7月下旬ごろ個人通知します)

費用 500円

(基準日に四日市市国民健康保険に加入している人、

生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)

問い合わせ先 四日市市役所 健康づくり課  
TEL 059-354-8282