

食育だより

H23.12 やまうち小児歯科
食育指導士:中村

歯が溶ける?!^{さん しょく し}酸蝕歯

^{さんしょくし}酸蝕歯って?

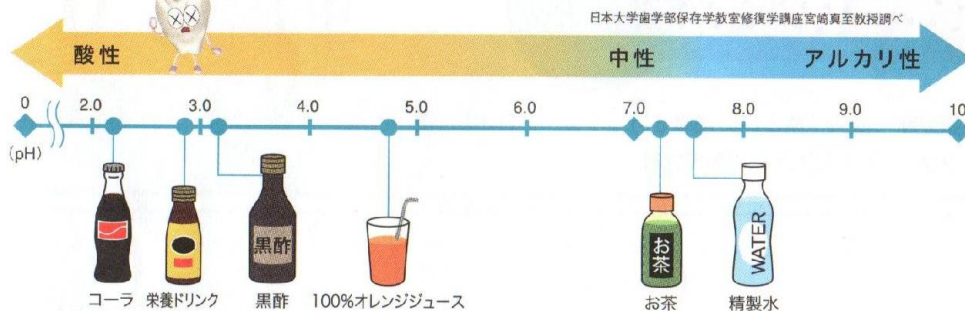
歯が酸に触れる時間が長い場合や頻度が高い場合などに、エナメル質が薄くなり歯が欠けるたり、知覚過敏などの症状が出る事。

エナメル質は、pH値が5.5を下回る酸に触れると溶け始める。



ジョギング後に黒酢を飲んでいたら62歳男性の奥歯。エナメル質が溶けて穴が何カ所も開き、象牙質が露出している(北迫勇一・東京医科歯科大助教提供)

☆主な原因:食べ物や飲み物に含まれている「酸」、柑橘類・お酢など



～酸蝕歯の予防～

◆水やお茶を飲む

酸性の飲食物を口にしたら、酸が口の中に長く残らない様に、その後すぐ水やお茶を飲む。

◆口が渇いている時は酸性の飲み物を避ける

唾液が少ない時に酸性の飲み物を飲むと酸蝕歯になりやすくなります。口が渇いている時は、水かお茶で潤すと良いでしょう。

◆フッ素入りの歯磨き剤やジェルを使う

フッ素入りの歯磨き剤やジェルを使ってエナメル質をケアし、歯質を強くしましょう。酸蝕歯予防の歯磨き剤を使用するのも効果的です。

「酸蝕」という現象は、食事をしている限り、必ず起こっています。歯を溶かしやすい食べ物や飲み物の中には、健康に良い物もあります。食生活の習慣を見直して、過剰摂取や不適切な飲み方、食べ方を改める事が大切です。

通常は、唾液が酸を中和して口内を中性に戻すとともに、唾液に含まれるカルシウムなどが溶けたエナメル質を修復(再石灰化)してくれる為、歯の健康は維持されるので、過度に心配しなくても大丈夫ですよ。

参考:<http://www.47news.jp/>

