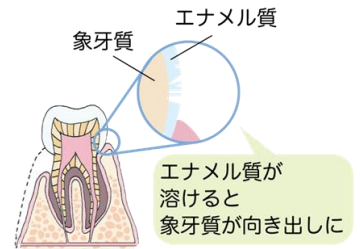


約 6 人に 1 人が酸蝕歯

酸蝕歯（さんしょくし）とは



白く、ミネラルが豊かなエナメル質は、歯の表面を保護しています。実はエナメル質は、人間のカラダの中で最も強く硬い物質。しかし、意外なことにエナメル質は毎日の食事に含まれる「酸」に弱く、「酸」に触れるとやわらかくなりがちです。エナメル質が弱くやわらかくなると、すり減りやすくなり、その結果、薄くなってツヤがなくなったり、エナメル質の内側にある象牙質が透けて黄ばんで見えるようになります。日々、噛むときにすりつぶす物理的な原因や、飲食物に含まれる「酸」に触れることによる化学的な原因によって、気づかないうちに引き起こされてしまうのです。歯のエナメル質にリスクがある「酸」を多く含む飲食物は多くあります。



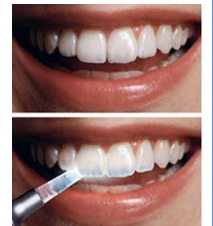
「酸蝕歯(さんしょくし)」を引き起こす 原因になる飲食物は、**ワインやスポーツドリンク、ドレッシング、また、健康によいと言われるフルーツやジュースも含まれます。**

健康的な食生活を変える必要はありません。
ただ、エナメル質のケアをきちんとすることが大切です

酸蝕歯(さんしょくし)チェック

- 1 弱くなる: 毎日の食事に含まれる「酸」が、エナメル質を弱くして、すり減りやすくなります。
- 2 薄くなる: エナメル質が弱くなってすり減ると、一目でわかるほど、歯は薄くなります。
- 3 透けてくる: エナメル質が薄くなると、歯の先端が透けて見えます。
- 4 黄ばむ: エナメル質が薄くなって、内側の象牙質が透けてくると、歯が黄ばんで見えます。
- 5 光沢を失う: エナメル質がすり減ると、光沢を失い、歯が濁って見えます。

これらの状態は徐々に進行します。そして、**歯の表面を保護するエナメル質が失われ、内側の象牙質がむき出しになることによって、歯が敏感になり、しみることがあります。**



酸蝕症(さんしょくしょう)の予防方法

1. **お水で口をゆすぐ**: レモンや炭酸飲料など酸性の飲食物を食べた後は、お水で口の中をゆすいでください。ゆすぐことによってお口の中が中性に戻り、酸によって歯が溶かされることを予防します。
2. **おやつを食べる時は、決まった時間に食べる**: だらだらと時間を決めずにお菓子を食べていると、お菓子の糖質によって溶かされた歯が再石灰化を行うことが出来ないため、お菓子は時間を決めて食べることをお勧めします。
3. **ジュースなど甘い飲み物はほどほどに**: ジュースや甘い飲み物は糖分がたくさん入っています。このような飲み物を毎日飲んでしまうと、歯を溶かしてしまい、虫歯や酸蝕症になりやすくなります。糖分の入った飲み物は喉が渇くため、一度飲んでもまた飲みたくなります。そのため、ジュースばかり飲むのではなく、**お茶やお水も飲むようにしましょう。**



4. **フッ素入りの歯磨き粉や洗口剤を使おう!**

フッ素は、強く酸に溶けにくい歯にしてくれます。最近では多くの歯磨き粉にフッ素が入っています。歯磨きの後に、研磨剤の入っていないフッ素ジェルやフッ素洗口液を使うとより効果的です。

