



炭酸飲料で歯が溶ける？

NO.44

炭酸飲料を飲むと骨や歯が溶ける！と聞いたことはありませんか？本当に炭酸飲料は骨や歯を溶かすのでしょうか？

骨や歯について

まず骨や歯は何でできているのでしょうか？皆さんご存知「カルシウム」ですよね。正確には主成分が「リン酸カルシウム」というものでできています。このリン酸カルシウムは酸に溶けるという性質を持っています。

酸性の液体（例えばレモン汁、サイダーや清涼飲料水、乳酸菌飲料、天然果汁など）に骨や歯をつけておくと溶けてしまいます。



これは酸によってカルシウムやマグネシウムが溶けてしまうからで、これを「脱灰現象」と言います。しかし、体内でこれらの飲料が骨に直接接触することはありません。また、歯に触れる時間もわずかで、唾液（つば）が酸をうすめたり中和してくれるため、溶けることはまずありません。

骨や歯を溶かすと言われるのはなぜ？

炭酸飲料は酸味料としてリン酸を用いる場合が多く、このリン酸は過剰に摂取すると余分なカルシウムと結びついて尿からカルシウムを排出してしまいます。体内のカルシウムは、血液中のカルシウム濃度を一定に保つことで調整されていて、何かの原因で濃度が下がると骨のカルシウムを溶かして血液中のカルシウム濃度のバランスを保とうとします。

リン酸を多く取りすぎると血液中のカルシウム濃度は下がり、骨のカルシウムを溶かすことになるのです。しかし1日の適正な摂取量から考えると、炭酸飲料に含まれるリン酸の量はごくわずかですから、炭酸飲料を飲んででもすぐに骨や歯が溶けることはありません。総合的にリン酸をどのくらい摂取したかが重要になります。逆にリン酸が少なすぎても骨はもろくなるので何事も適量が大切ということですね。

炭酸はこのリン酸を含むことと直接浸すと骨や歯を溶かしてしまうことから、飲むと骨や歯が溶けると言われているようです。

歯と炭酸飲料

歯もカルシウム（アパタイト）が多く含まれています。また、骨と違って直接炭酸飲料などに触れますが、唾液（つば）や酵素の力で歯も溶けることはありません。しかし、炭酸飲料には糖分が多く含まれているものが多く、この糖分の方が問題になるのです。カルシウムは糖分とくっつきやすい性質があります。ですからきちんと歯を磨かないと歯の隙間などに残った糖分が、むし歯の原因となるのです。もちろん炭酸飲料だけでなく、普通の食べ物

やお菓子にも糖分はたくさん含まれているので、炭酸飲料だけが悪いということはありませんが、飲んだ後も歯を磨くことが大切ということです。



社団法人
柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

