



## 酸蝕歯にならないために

No.88

### 酸蝕歯とは？

むし菌が出す酸によって歯が溶けるのがむし歯です。それに対して、酸蝕歯とは酸性の飲み物や食べ物に歯が直接触れることで、溶けてしまった歯のことをいいます。歯の表面のエナメル質が溶け、さらにもろくなったエナメル質に噛む力が加わると削れてきて摩耗が病的に進行してします。またエナメル質が摩耗して象牙質が露出すると、象牙質はさらに溶けやすいので症状がさらに悪化します。

### 酸蝕歯はなぜおきるのでしょうか。

唾液の力によって通常口の中は約pH7の中性に保たれています。酸性の飲食物をとるとその直後からpHはだんだん下がって酸性に傾きpH5.5で歯の表面のエナメル質が溶け始めます。これを「脱灰」といいます。しかし唾液の中にはエナメル質を構成する成分が含まれており、傷ついたエナメル質に沈着し修復してくれます。これを「再石灰化」といいます。ところが、酸性の飲食物に長い時間触れたり、頻繁に酸性の飲食物に触れたり、唾液の減少などが原因で再石灰化が進まないと、バランスが崩れ脱灰が進み酸蝕歯になります。



### pH2.0～5.0の飲食物

コーラ、一部のスポーツドリンク、ヨーグルトドリンク、ワイン、黒酢ドリンク、野菜ジュース、レモン、オレンジ など

### pH6.0～8.0の飲食物

牛乳、ミネラルウォーター、コーヒー、緑茶、紅茶、豆乳、ジン など

### 予防するためには

- ① 酸性の飲食物を口にしたら、そのあとすぐに水やお茶を飲みましょう。健康のために酢やビタミンCドリンクなどを毎日飲むかたはそのような習慣をつけるとよいです。
- ② 口が乾いている時は酸性の飲食物を避けましょう。スポーツ直後など口が乾いているときには唾液が減っていて再石灰化の作用が十分に働きません。また日常的にドライマウスの傾向のあるかたは、強い酸性のものを口にする時は注意が必要です。健康のための酢やビタミンCの摂取には、カプセル入りのサプリメントでとるとよいでしょう。
- ③ 糖質を含まないガムを噛んで唾液の分泌を促すことも有効です。ガムを選ぶ時に、キシリトール、リカルデント、ポスカなど、糖質が含まれていないか表示をチェックして選びましょう。
- ④ フッ素入りの歯磨剤を使いましょう。エナメル質をケアし歯質を強くします。はみがきの後で、フッ素入りのジェルを歯に塗るのも効果的です。



一般社団法人  
**柏歯科医師会**



<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : [kda@kamukamu.or.jp](mailto:kda@kamukamu.or.jp)