

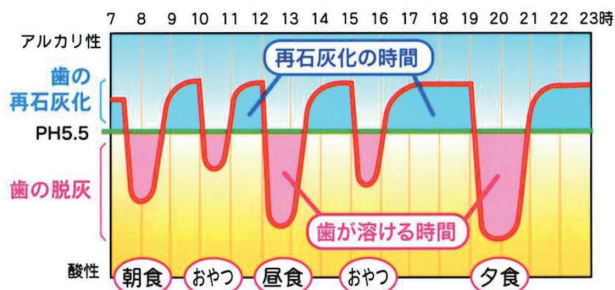
歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第33回〕酸蝕歯について

監修／歯学博士 鹿島 健司

むし菌が出す酸によって歯が溶けるのがむし歯ですが、それとは違って、食品に含まれる酸の作用によってお口の中のpH値が5.5以下の酸性になって歯のエナメル質が溶けてしまうことを酸蝕といいます。実はどんな方でも日常的に酸の影響を受けていて、一時的に歯が溶けやすい状態になりますが、唾液の力によってエナメル質が補修され、そのバランスが保たれていると歯の健康は維持されます（図1）。

図1 1日の唾液pH値の変化



バランスが崩れて、酸の影響を過剰に受けてしまった歯を「酸蝕歯」と呼んでおり、むし歯や知覚の過敏、歯の摩耗（咬耗）のリスクが高まります（写真1、2、3）。

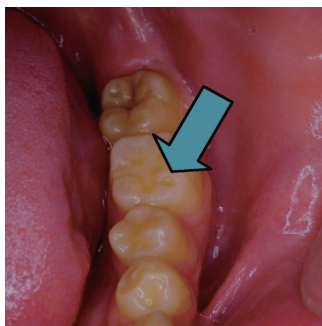
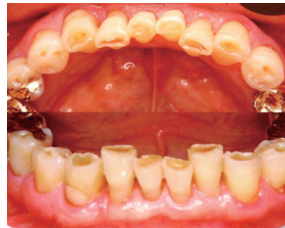


写真1（上左）はイオン飲料を毎日マグカップで飲み続けて前歯のみが集中的に溶けてしまった子どもの歯。写真2（上右）は美容のために毎日レモンを食べていた方で、歯ぎしりが加わって大きく咬耗してしまいました。写真3（2段目）はコーラの多飲によって6歳臼歯に穴があいてしまった高校生の歯です

自己誘発嘔吐を繰り返す拒食症・過食症患者は、胃酸（pH1～1.5）の影響によって歯がボロボロになってしま

うことが報告されています。もちろん、この場合は拒食症・過食症の合併症ですから、元の疾患を治すことが先決です。胃酸ほどではないけれど、酸性の飲食物には注意しなければなりません。原因となる酸性飲食物は、炭酸飲料や柑橘類など、私たちの食生活に深く根付いた身近なものばかりです（下図）。

pH 2.1	レモン	pH 2.1	ヨーグルト飲料
2.2	コーラ	4.3	ビール
2.5	栄養ドリンク	4.4	カッパ酒
2.9	梅酒	4.7	醤油
3.1	黒酢飲料	4.9	焼酎
3.2	グレープフルーツ	5.0	トマトジュース、ウイスキー
3.3	白ワイン	5.5	歯が溶けるpH
3.4	サイダー、乳酸飲料、赤ワイン	6.0	ウーロン茶
3.5	スポーツドリンク	6.2	緑茶、缶コーヒー
3.6	リンゴジュース	6.8	牛乳
3.8	ボン酢	7.0	ミネラルウォーター
3.9	野菜・果物ミックスジュース	7.3	豆乳

昨今は、ソフトドリンク＝清涼飲料と称するコーラやサイダー、ジュースの類がいつでも街角で簡単に入手できるようになっています。酸蝕歯の予防には、食生活の習慣を見直して、過剰摂取や不適切な飲み方、食べ方を改めることが必要です。次のような食生活の方はご用心です！



1. ジョギング後の水分補給にビタミンドリンクや黒酢ドリンクを愛飲している。
2. 部活中、熱中症予防のため頻回にスポーツドリンクを飲んでいる。
3. 赤ちゃんがぐずると、哺乳ビンでジュース等を飲ませる。
4. 仕事で運転中は、大好きなコーラや炭酸飲料を飲んでいる。
5. お酒はチューハイかワイン。ちびちび飲むのが好きで、つまみを食べない。



酸蝕歯を予防するには？

1. 酸性の飲食物を口にしたら、速やかに水やお茶を飲むようにする。
2. 酸っぱいものを食べたら、30分ほど歯ミガキを控える。
3. 歯ブラシ圧に注意して、優しい歯ミガキを行なう。
4. 赤ちゃんに、哺乳瓶でジュースやイオン飲料を飲む習慣をつけない。
5. 高齢者やドライマウスの方は、強い酸性の飲食物の摂取に注意する。

一生使う歯です。労わって優しくしてあげてくださいね。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長
日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）