

## 飲食物で歯が溶ける?!

### 酸蝕歯にご用心!!

私たちが日常的に食べ、飲んでいるものは、一昔前とは随分変化しています。自動販売機でいつでも炭酸飲料が買え、おやつはすっぱいグミや干し梅が大人気。食卓では、レモンやポン酢、そして酢を使ったドレッシングが欠かせません。さらには、健康志向の高まりとともに、黒酢や柑橘類を好む方も増えてきています。

エナメル質が溶けてさらにそこから虫歯になっています。

#### 歯の酸蝕って何のこと?

歯は酸に弱く、酸性度の強い飲食物に長く触れるほど溶けてしまいます。この現象を歯の酸蝕とって酸蝕によって病的に傷んでしまっている歯を酸蝕歯といます。

噛み合わせによってさらに歯がすり減ってしまっています。



おいしくて健康や美容にもよく、気分転換にも欠かせない酸っぱい飲食物。過剰な摂取は見直して頂きたいですが、ちょっとした工夫をすることで歯への影響を減らすことができます。摂取後水やお茶で中和する事。以前は、食後すぐ歯ブラシをすることがすすめられていましたが、今は口の中が唾液で中和し歯の軟化がおさまっている30分後から磨くことが良いとも言われています。

**酸蝕を減らす一番効果的な方法は、生活習慣を見直していただくことです。特に唾液の減っている方は、お口の中を中和する力が落ちています。ガム、歯磨き剤を上手く使って酸蝕を抑制していきましょう。**

