



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、ひと昔前とはずいぶん変化しています。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、いまやレモンやポン酢、そして酢を使ったドレッシングが欠かせません。

お酒は柑橘類を使ったカクテルが好まれ、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かたも増えています。

いま私たちの歯は、未曾有の酸の洪水のなかにいるのです！

【実際に当院であった症例↓】

長年にわたり、習慣的に**黒酢**を取り続けていた患者様です。酸で歯が溶けたり、もろくなって欠けたり、歯の内部にばい菌が入って神経が死滅し、根の先に膿が出て歯肉が腫れています。



歯の酸蝕ってなんのこと？

歯は酸に弱く、酸性度の強い(すっぱい)飲食物に長く触れるほど溶けてしまいます。歯はカルシウムの一種でできていて、じつは酸に触れると化学反応を起こして分解し溶けてしまいます。

酸蝕は生活習慣病！

酸性度の強い飲食物を摂る習慣があり、しかもダラダラチビチビ摂るクセのある人ほど、歯に酸が触れる時間が長く、エナメル質が薄くなってきます。

酸蝕から歯を守るコツを知りたい！

- ①すっぱいものを食べたら歯みがきは30分後に。
- ②美容や健康のための酸の摂取は**ほどほど**に。
- ③酸が直接歯に触れないようにストローを使って飲みましょう。
- ④お酒を飲むときはおつまみも食べましょう。
- ⑤軟らかい歯ブラシを選び、ゴシゴシ磨かない。



POs - Ca Fの高機能ガムで酸蝕予防を！おすすめですよ。