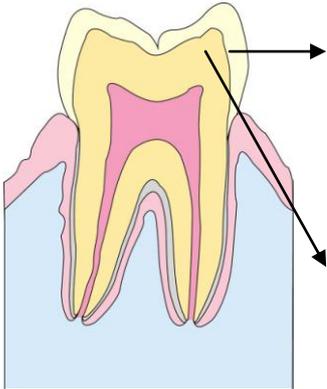


平成 21 年 4 月 発行

## 歯が溶ける！？酸蝕歯ってなに！？

虫歯の出ず酸が歯を溶かす、ということはよく知られていますね。では、虫歯がなくても、身近な酸性の食べ物が歯を溶かす、ということはご存知ですか？でも大丈夫。ちょっとした知識があれば、効果的な予防であなたの歯を守ることができるのです。それではご説明していきましょう。

### ★歯が溶ける意外な原因をお教えします！



#### エナメル質

からだのなかで、最も硬い部分。骨よりも硬く、歯を守る鎧の役割を果たしている。でも酸が苦手で pH 5.5 を超えた酸性の飲食物に触れると軟化し、溶けはじめてしまう。とはいえ、短時間触れただけなら、唾液の力で修復されるため通常は問題にならない。しかし、長く触れていると、唾液の補修力では間に合わず、軟化し溶けはじめる。奥歯の場合、2ミリ程度の厚みのあるエナメル質だが、ことに嚙む力が加わると、軟化したエナメル質が削れて磨耗が病的に進行してしまう。

#### 象牙質

骨と同じ位の硬さがあるが、エナメル質に比べるとぐっと軟らかい。また、酸にもさらに弱く、より酸性度のおだやかな pH 6.0 でも溶けてしまう。本来はエナメル質の下で守られているが、酸蝕症によって象牙質が露出してしまうと、軟らかい分、症状が一気に悪くなりやすい。

#### 唾液の力

口の中の pH は、普通唾液の力によって中性（約 7 pH）保たれている。しかし、酸性の食べ物・飲み物を口に入れると、当然ながら口の中は酸性に傾き、エナメル質が溶けはじめる。これを「脱灰」という。しかし、一方では、唾液が酸を中和して、唾液に含まれるカルシウムなどにより歯を修復してくれる。これを、「再石灰化」という。通常はこの「脱灰+再石灰化」のバランスが保たれていて、歯の健康が維持される。でも、酸性の飲食物に長く、あるいはしばしば触れたり、唾液の減少などが原因で再石灰化が進まないと、バランスは崩れ、脱灰が進行してしまう。

#### 酸蝕

「虫歯菌が出す酸によって歯がとける」のが虫歯。酸蝕とは、それと違って、酸性の食べ物や飲み物に歯が触れることによって起こる。じつは、どんな人でも日常的に酸の影響を受けてはいるのだが、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おかげで歯の健康が維持されている。でも、そのバランスが崩れて、酸の影響を過剰にこうむることになったときに、酸蝕という問題が生まれてくる。その度合いが大きいものを、将来問題になりそうだというものも含めて「酸蝕歯」呼んでいる

### ★こんな食習慣と生活習慣にご用心！

酸蝕歯になりやすいかどうかは食習慣、そして生活習慣によります。ふつうは、頻繁に酸触れない限り酸蝕歯にはなりません。でも、毎日続けているライフスタイルのなかに酸蝕歯になるリスクが含まれていると知らぬうちに繰り返され悪化します。よくあるリスク習慣をあげてみましょう。

① 毎日のジョギングの後の水分補給にビタミンドリンクや黒酢ドリンクを愛用している。  
健康意識の高い方で、スポーツの後の水分補給に黒酢ドリンクやビタミンドリンクなどを愛用なさっているかたがいます。からだにはよくても、じつは歯が溶けやすい習慣で注意が必要です。

② 仕事で運転中は、大好きなコーラを信号で止まるごとに飲む。  
市販の清涼飲料水の中でも特に酸性の強い飲み物にコーラがあります。停車するごとに少しずつ飲むと、歯と酸が接触する時間が結果的に長くなり、酸蝕歯のリスクが高まっています。

③ お酒はチューハイかワイン。チビチビ飲むのが好きでつまみはいらぬ。  
柑橘系のチューハイやワインは、口当たりがよく飲みやすいですが、これを毎日晚酌にチビチビと飲み続けると酸蝕歯のリスクが高まります。つまみを食べれば、まだしもその刺激で唾液の分泌が促進される可能性もありますが、つまみ無しでは、唾液の力にすぎた一縷の望みも断たれます。

④ 部活中、熱中症予防の為頻繁に、小量ずつスポーツ飲料を飲んでいる。  
暑い季節のスポーツでは、熱中症や脱水症状にならないよう、水分をこまめに摂ることがとても重要です。でもこの飲み物がかたがた酸性の強いスポーツ飲料なら、歯の健康が心配です。こまめに飲むと、歯と酸との接触時間が増えます。中高生の場合、奥歯の永久歯はまだ生えてで軟らかく、成人の歯に比べてとくに溶けやすいのです。

⑤ 赤ちゃんがぐずるとき哺乳瓶でジュースを飲ませると満足してよく寝てくれる。  
赤ちゃん生えたての乳歯は軟らかく酸性の飲み物に対して特にデリケートです。眠れずにぐずる時に飲ませ、赤ちゃんがそのまま寝てしまう事になると、寝ている間は唾液が減るので口の中に酸が長く留まってしまいます。