

平成 21 年 5 月発行



これって大丈夫？ 身近な調味料&飲料水

前回は「酸触歯」について取り上げてみました。今回は普段何気なく摂取している調味料や飲み物と酸触の関わりについて調べてみました。

ちなみに「酸触歯」？という方に・・・酸性の食べ物・飲み物によって純粋に科学的に歯が溶けてトラブルを起こした歯のことです。

下表は市販の調味料や飲み物のpH 値を測定したものです。

このpH 値が小さくなればなるほど歯の表面を覆う「エナメル質」を溶かします。つまり、歯を溶かしやすい調味料・飲み物であることがわかります。

		商品名
歯の溶けやすい飲み物 (食品)	2.5	缶チューハイ
	2.8~2.9	梅酒
	2.9	ダイエットコココーラ
	3	0 カロリーコーラ
	3.2	100%グレープフルーツジュース
	3.3	黒酢ドリンク
	3.4	イタリアンドレッシング、サイダー、ワイン
	3.5	ポカリスウェット
	3.8	ポン酢
	3.9	野菜ジュース、レモンティ
	4	和風醤油ドレッシング、100%オレンジジュース
4.0~4.3	ビール、飲むヨーグルト	
4.4	日本酒	
4.7	醤油	
4.9	焼酎	
5	トマトジュース	
エナメル質の溶け始めるpH5.5		
歯の溶けにくい飲み物	6	ウーロン茶、緑茶
	6.8	ミルクティ、牛乳、麦茶
	7.0	ミネラルウォーター
	~	
	7.2	
8.2	ドライジン	

自分で出来る酸触予防法

- ☞ 酸性の飲食物を口にしたら、その後すぐ水やお茶を飲む
(チビチビ飲みは酸触リスクが高くなります)
- ☞ 酸っぱいものを食べたら 30 分程歯磨きを控える
(酸に触れて柔らかくなっている歯をゴシゴシ磨くと、エナメル質の表面が削れてしまいます)
- ☞ 軟らかい歯ブラシを使う
(ゴシゴシ磨きは控える。お薦めは日本の歯科専売メーカーのソフトタイプです)
- ☞ フッ素入り歯磨き剤やジェルを使う
(エナメル質をケアして歯質を強化！歯磨きの後は研磨剤の入っていないフッ素入りジェルを歯に塗るとより効果的です)
- ☞ 口が渇いているときは酸性の飲み物を避ける
(スポーツ直後の口が渇いているときには、唾液が減り、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方は強い酸性の物を口にする際は注意が必要です)

