あなたの歯の健康を守る
令和８年１月発行

香林坊歯科クリニック

NO.205

酸蝕症ってどんな病気？

酸蝕症とはすっぱいものに触れすぎた歯が溶けて弱くなってしまう病気です。どんな原因があるのか見てみましょう！

1 胃酸（逆流性食道炎）

胃酸は強酸性。ゲップとともに上がってくるすっぱい胃酸が歯を溶かしてしまいます。

2 酸性度の強い飲食物を過剰にとる食習慣！

柑橘類や酢の摂り過ぎ

柑橘類や酢を健康、美容、ダイエットのために毎日とっているかた、過剰摂取は酸蝕症の原因に。

哺乳瓶でジュース

ふだんから哺乳瓶でジュースを飲ませていると、酸が前歯の裏に集中的に触れるので、酸蝕症の原因に。

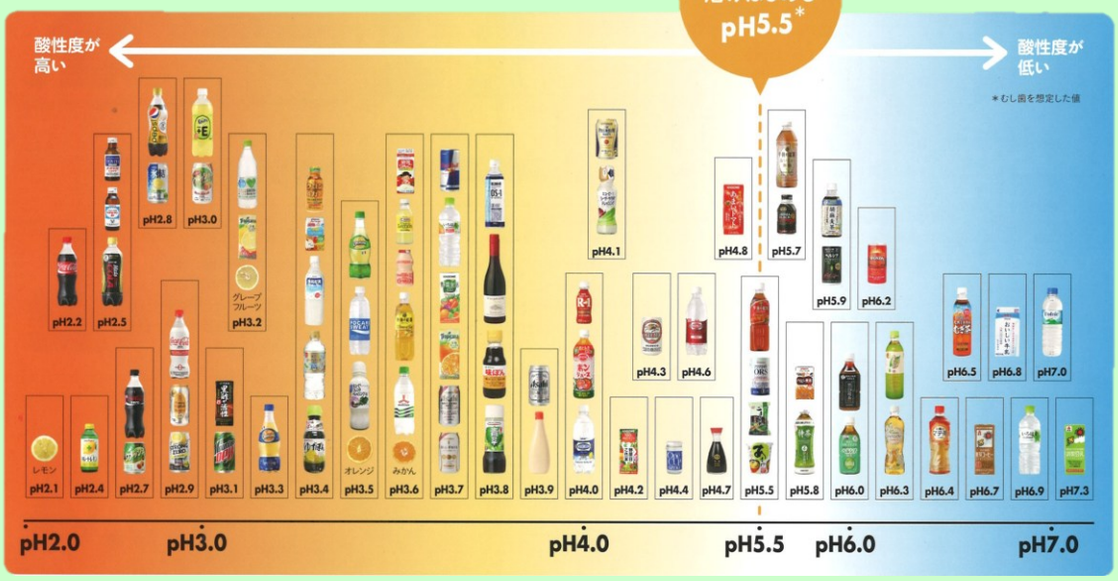
運動中のスポーツ＆ビタミン飲料

唾液が乾く運動中は、酸の影響を受けやすいので、なるべくなら水やお茶を。スポーツ飲料を飲むなら最後にひと口水を。

チューハイ、梅酒、ワインをチビチビ

毎晩酸味の強いお酒で晩酌するかた、チビチビ飲み、ダラダラ飲みにご注意を。歯が酸に長く触れるのでリスク大です。

身近な市販飲料、柑橘類、調味料の酸性度は？



nico 2018年２月号参照