

さん しょく しょう

## 酸蝕症～身近な飲食物で歯が溶ける～

公益社団法人茨城県歯科医師会  
広報委員会 富田浩之、古橋仁



「酢は健康に良い」・「高血圧を下げる」などと酢(黒酢)飲料を、あるいは疲労回復、ビタミンC補給のためと柑橘系果物を習慣的に摂取する。また、「コーラ」を代表とする炭酸飲料水や水分補給のためにスポーツドリンクを長時間かけていたら飲む。食事の際にワインを嗜む。これら「健康に良い」・「好きだから」と思って今まで何の疑問も無く摂取していた身近な飲食物が、長期的に見ると歯に強い損傷を与えていることがあります。

ほぼ中性に近い水(pH7.0前後)と比較すると、黒酢(pH3.1)、レモン(pH3.1)、グレープフルーツ(pH3.2)、コーラ(pH2.2)、スポーツドリンク(pH3.4)、赤ワイン(pH3.8)等、実は私たちの身の回りには酸性の強い飲食物が数多く存在します。

これらの飲食物を長期的・習慣的に摂取することにより、歯の表面が溶けてしまう場合があり、これを「酸蝕症」と呼びます。写真は、毎食後に梅干を食べる習慣を長期間続けていた患者さんの奥歯で、酸蝕症により歯が異常にすり減ったと思われる。コーラなどの炭酸飲料水を長時間口に含み、歯の表面がザラザラした経験はありませんか？歯はpH5.5以下に長時間さらされていると、表面が溶け始めます。これ

を「脱灰(だっかい)」と言います。そしてしばらくすると、唾液が酸性状態を中和し、溶けた部分を修復してくれます。これを「再石灰化」と言います。「脱灰」と「再石灰化」は毎日、意識しなくても自然に起きている現象です。ところが、前述したような酸性の強い飲食物を長時間、あるいは長期間・日常的に摂取し続けると、再石灰化が間に合わなくなり、歯の溶解が進行します。

また最近、「歯みがきは食後30分後がいいのですか？」と聞かれることがあります。強い酸性に長時間さらされた歯は、脱灰が始まり、歯の表面が軟らかくなっています。すぐに歯をみがくと表面を傷つけたり、削ったりしてしまう恐れがあるので、**まず水で口をゆすぎ、再石灰化を待ち、30分後にみがいた方がよいでしょう。**しかし、通常の食事の場合の違いは、口の中の細菌は食物中の糖分を分解し、酸を発生し歯を溶かします。これがむし歯の原因です。速やかに歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう。

酸蝕症の予防は黒酢を飲まない、柑橘系果物を食べない、ということではありません。過剰摂取や長時間かけての飲食を避け、摂取後は水で口をゆすいでください。酸蝕症を上手に予防しながら豊かな食生活を楽しみましょう。



茨城県歯科医師会 PRキャラクター

● 歯科衛生士復職支援講習会 7月16日(水) 10:00～ 県歯科医師会館にて 〈問い合わせ〉TEL.029-252-2561



公益社団法人 茨城県歯科医師会  
Ibaraki Dental Association

<http://www.ibasikai.or.jp/>

茨城県歯科医師会

検索



ご意見、ご質問をメールにてお寄せください。  
[opinion@ibasikai.or.jp](mailto:opinion@ibasikai.or.jp)