

もろもろ

第48号
2006.9.1発行
医療法人
益島歯科医院

酸蝕症とは？

DA. 石割 敦子

酸蝕症とは、酸によって歯が溶けてしまうことを言いますが、その要因が、炭酸飲料・スポーツ飲料・柑橘類・食酢などの酸性の飲食物だと言われているのをご存知ですか？この季節、清涼飲料水等、酸性飲食物を口にする機会は多いと思いますが、上手に摂取して酸蝕症を予防しましょう。

< 予防方法 >

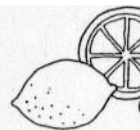
- 1) 摂取量を減らすことも必要だが、摂取回数を少なくする。
- 2) 就寝前は避ける。(就寝中は唾液の分泌能が低下するため)
- 3) 酸性飲食物を口の中に長くためないようにする。
- 4) 飲食後に、カルシウムやリンを含む食物を食べる。(チーズ、牛乳など)
- 5) 酸性飲食物を摂取直後に強くブラッシングをしない。

また、嘔吐によって胃酸が口に入り、酸蝕症になることもあります。特に小児は乳歯や幼若永久歯の耐酸性が低いため十分注意が必要です。

種類	製品名	pH
スポーツ飲料	ポカリスエット	3.5
果汁飲料	100% オレンジ	3.4
	10% オレンジ	2.8
フレッシュジュース	オレンジ	3.7
炭酸飲料	コーラ	2.5
乳酸菌飲料	カルピス	3.3
乳飲料	牛乳	6.6

果物で歯が溶ける？

DA. 益島 優子



健康の為に、柑橘類など酸味の強い果物を食べている方も多いのではないのでしょうか？

柑橘類には、ビタミンCをはじめ、豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれていて、生活習慣病の予防に効果的です。

しかし、クエン酸を大量に含む柑橘類は、pHが低く、酸によって歯が溶け、最悪の場合は、歯がすりへったり、ぼろぼろになってしまう恐れもあります。

そうならない為には、柑橘類を食べた直後、すぐに歯みがきをせず、1時間位待ってから、歯みがきをするというようです。

	pH		pH
リンゴ	2.9~3.5	レモン、ライム(果汁)	1.8~
アプリコット	3.5~4.0	オレンジ(果汁)	2.8~
ぶどう	3.3~4.5	パイナップル(果汁)	3.3~
桃	3.1~4.2	グレープフルーツ(果汁)	2.9~
西洋梨	3.4~4.7	ブルーベリー	3.2~
プラム	2.8~4.6	ラズベリー	2.9~
グレープフルーツ	3.0~3.5	トマト	3.7~
サクランボ	3.2~4.7	フルーツジャム、ゼリー	3.0~
イチゴ	3.0~4.2	ダイオウ	2.9~

健康によいといわれている果物や野菜も pH が低く健康的な食生活というものも、歯にとってはそれと健康的ではないので注意が必要となる

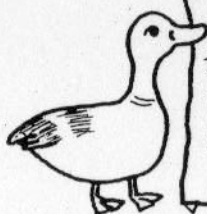


DA. 太田 祥子

編集後記

まだまだ残暑が厳しいですが、上手に水分補給しましょう。

DA. 益島 優子



ふれあいのなかで...
ココアを飲んで口臭バイバイ
という新聞記事をみつけました。
ココアには、歯周病菌などの悪臭を放つ菌類の働きを抑える効果があるとの事です。
夏はアイスで、冬はホットにしてためてみてはいかがでしょうか。
DA. 太田 祥子

