

## 知っていますか?

さん  
**酸**

しょく  
**蝕**

し  
**歯**

DH. 太田 祥子

酸蝕歯とは、健康にいいとされる酸を含む食物を摂り続けること  
によって、酸がエナメル質を弱体化させ、歯を薄く弱くし、白さを失っ  
てしまった歯のことです。

次のテストで、ご自分の酸蝕歯リスクをチェックしてみましょう!

### 酸蝕歯テスト

あなたの「歯」について

- Q1 最近、歯が黄ばんできているように感じることはありますか?
- Q2 歯の表面がツルツルに磨かれたような質感はありますか?
- Q3 歯の先端が透けて見えたり、ヤスリで削ったようにザラザラとし  
た質感はありますか?
- Q4 熱いものや冷たいものを飲んだとき、歯がしみませんか?

はい いいえ

あなたの「生活スタイル」について

- Q5 力強くブラッシングしていると思いますか?
- Q6 食生活にフルーツを多く取り入れていますか?
- Q7 定期的にワインを楽しんでいますか?

### あなたの酸蝕歯度数は?

上の酸蝕歯テストで、あなたは「はい」がいくつありましたか?

「はい」が1~2個のあなたは・・・酸蝕歯リスク**小**

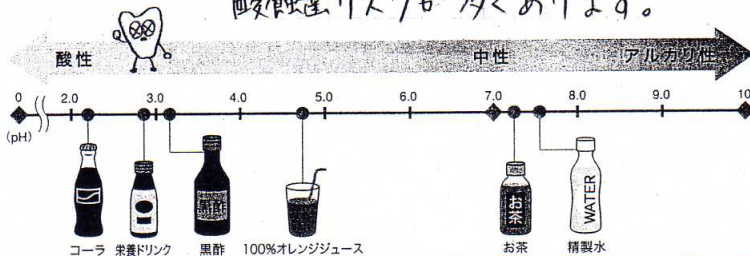
現在は酸蝕歯リスクが低くても、その原因と兆候を知っておく  
ことで、将来酸蝕歯を効果的に予防できます。

「はい」が3~5個のあなたは・・・酸蝕歯リスク**中**

酸蝕歯リスクがややあります。

「はい」が6~7個のあなたは・・・酸蝕歯リスク**大**

酸蝕歯リスクが多くあります。



ふれあいの中で・・・  
9月とはいえ、屋外は太陽がジリジリ、  
屋内はクーラーでキンキン...温度差  
が激しいこの時期を元気に過ごす為  
にホットドリンクはいかがですか。  
コーヒーや緑茶の代わりに発酵茶  
(ウーロン茶や紅茶)を選ぶのがポイント!  
体の隅々まで血が巡りスツキリします。

DH. 小田 世貴子

編集後記  
今回は、酸蝕歯の原因と予防  
について特集します。  
DH. 盛島 優子