

健口だより

第28号

平成27年7月15日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 幌泉郡えりも町大和324
TEL 01466(2)3355

酸性食品に気を付けて！

みなさんは、のどが乾いた時にどんな飲み物を口にしますか？汗をかいた後の、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの冷たい飲み物は格別！本当に美味しいですよね！これから夏に向かうに付れて、さらに暑くなるので、これらの飲み物を口にする機会がどんどん増えると思います。実はこれららの飲み物を取りすぎると歯が溶けていってしまうんです。ということで、今回は歯が溶けてしまう「酸蝕症（さんしょくしょう）」について考えてみましょう。

1. 酸蝕症とは？

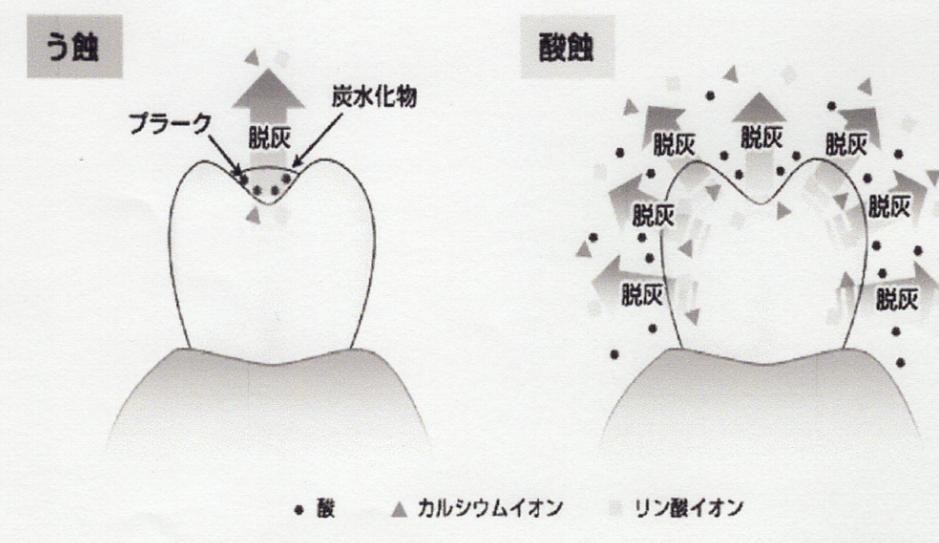
読んで字のごとく、酸によつて歯が溶かされてしまう病気を酸蝕症といいます。以前は「塩酸、硫酸、硝酸などを扱う工場において酸のガスやミストが直接歯に作用して、表面が溶ける」職業病ととらえられていましたが、最近一般の方の口の中にも見られるようになつてしましました。その理由は、歯が身近な酸性の飲食物や胃液によつて溶かされているためです。症状としては、歯の表面が浅いU字型に溶けたり欠けたりしてしまい、進行すると、冷たいものがしみる知覚過敏のような症状を示すようになります。

2. う蝕と酸蝕症はどう違う？

う蝕はむし歯に感染し、菌が出で酸によつて歯が溶かされることで進行する感染症の1つ

ですが、酸蝕症はその人の食べる物や飲む物などに含まれる酸によつて進行する病気で、生活習慣が深く関わつてるので、いわゆる生活習慣病の1つとして考えられています。う蝕は歯が黒くなり部分的に穴（穴となるのはブラークの付きやすい歯の溝、歯と歯が隣り合う面や歯と歯茎の境目で起ります）があいて進行していくのにに対し、酸蝕症は全体的に歯が溶かされ薄くなり、黄色くなつていくのが特徴で、溶ける範囲が広くまた浅いため気づきにくいものでつまりう蝕と酸蝕の違いは、う蝕は口の中で糖から作られた酸が原因であるのに対し、酸蝕はそのままの形で入ってきた酸そのものが原因となるところです。また、身体の中からの「酸（胃液）」によつて歯が溶ける病気です。

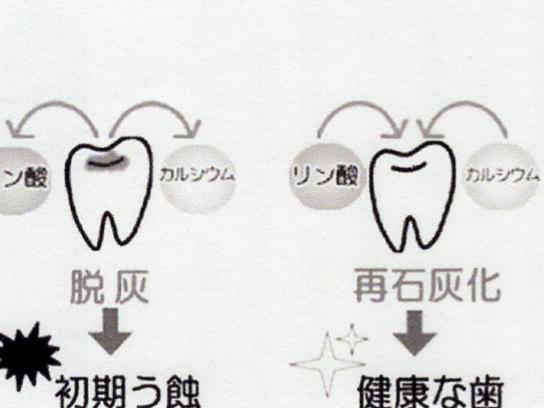
- 1) 若年者 清涼飲料水の摂取量の増加、拒食症、過食症などの摂食障害による自己誘発性嘔吐
- 2) 健康増進のための酢、クエン酸やワインの摂取量の増加
- 3) 高齢者 胃食道逆流症の増加



4. 歯はどうやって溶けるの？

ヒトの体の中で一番硬いといわれる歯。生えてからずっと変化がないように見えますが、そうではありません。実は、お口の中で歯のミネラル分（おもにカルシウムとリン酸）は溶け出したり、取り込まれたり、常に変化しています。ちなみに、この溶けだしと取り込みのことを、歯科用語で「脱灰」と「再石灰化」といいます。この溶けだしと取り込みのバランスを決定するのは、**お口の中のpH（ペーハー）**です。

ご存知の通り、pHは7を中性として、小さいほど酸性、大きいほどアルカリ性を示します。歯が溶けだすのは酸性にあるときで、溶けだしが起こる「臨界pH」は約5.5といわれています。つまり、pH 5.5より酸性度が強い環境にあると、歯のミネラル分はずっと溶けだし続けるというわけです。（これを脱灰といいます。）人は、飲食終了後は唾液の働きで、下がったpHはだんだんと中性へと戻っていきます。pHが5.5～7以上になると溶け出ていた歯のミネラル分（おもにカルシウムとリン酸）が歯に戻り始めます。（これを再石灰化といいます。）飲食後下がったpHが元に戻る前に繰り返し飲食をしたり、唾液の分泌が少なくなる就寝時に飲食をしてすぐ寝たりすると、pHが中性に戻れずに歯の成分がどんどん溶けていきます。



5. 酸蝕症の原因

歯のエナメル質が溶けるpH 5.5～7以下の酸性溶液に長時間、頻回に曝されると発症します。

・外因性（体の外からくる酸）

- 飲食物由来の酸（清涼飲料水、かんきつ類、酒類、酢）

- 酸性の内服薬（ビタミンC、アスピリン）
- 環境中の酸（職業病）

・内因性（体の中からでる酸・胃液）

- 反復性嘔吐 摂食障害（拒食症、過食症）
- 逆流 胃食道逆流症

6. 酸性食品つて？

お口に入る様々な食品や飲料は、それぞれが独自のpHを持っています。この酸性度が強いと、むし歯の出す酸と同

じで、歯のミネラル溶けだしバランスが大きくなります。つまり、虫歯の菌がいなくても、「酸性食品」がお口の中にずっと留まれば、歯は溶けて崩れていくのです！

それでは、どんなものが「酸性食品」なのでしょう？

カラダによいといわれているフルーツ、ワイン、酢。

運動などで汗をかいた後に飲む、スポーツ飲料。

これらはほとんどが歯を溶かすのに充分な強い酸性を示します。

食べ物のなかには、かなりの量の“酸”が含まれています。東京医科歯科大学の北迫勇一先生らの研究によると市販の飲料の73%が歯を溶かす臨界pH 5.5以上の酸性を示したそうです。

柑橘類などのフルーツやワイン、果汁、炭酸飲料、スポーツドリンクなど飲料、ビタミンCなどの顆粒や液体のサプリメント、うがい薬など、酸性のものを常用して歯のミネラルが溶け出し、弱く柔らかくなつた歯がかみ合せたり歯ブラシによつてすり減つた状態のことを「酸蝕歯」といいます。

逆流性食道炎のある方、しばしば嘔吐する方などは、胃酸によつても歯が溶かされる場合があります。

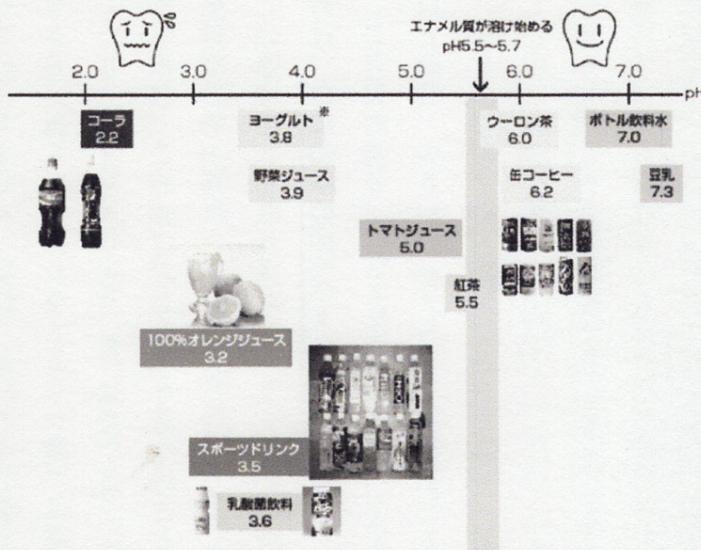
ごくごく身边に歯が溶けだす要因があるんですね。

〈酸を多く含む食べ物・飲み物〉

出典：第21回日本歯科医学総会 2008年11月14日
TOO3 pHでみるカリエスリスク

東京医科歯科大学大学院う蝕制御学分野 北迫勇一
志田嘉奈子 藤井美穂 田上順次

各種飲料のpH



*ヨーグルトはpHが3.8ですが、リンやカルシウムが含まれているので、脱灰は起こらぬ酸歯症にはなりません。

砂糖の入っていないダイエットコーラでも酸性度は同じです。スポーツドリンクは風邪、発熱時によく飲まれ、健康飲料のイメージが強いのですが、多飲は酸歯やう蝕を引き起こすことがあります。

健康食品にも気をつけて

健康に良い果物や野菜はpHが低く、大量を長期に摂取するのは歯にとってはそれほど健康的ではありません。これらの中でレモンは特にpHが低く、注意が必要です。レモンにはビタミンCも含まれていますが、酸っぱ味のものはほとんどがクエン酸です。レモンの古名は枸橼（くえん）で、クエン酸の由来となっています。

お 酒 に も 注 意

- 熱い飲み物や冷たい飲み物を飲んだときにしみる（知覚過敏の症状）
- 歯の表面がなんとなく丸みをおびて見える
- 歯が黄色っぽく見える（歯が薄くなつて、すぐ下の象牙質が透けて見えるため）
- 歯の先端が透けて見える
- 歯の表面に小さいくぼみが現れたり、歯の山がくぼんでくる
- 昔の詰め物がいきなりとれてしまう

もし思い当たる症状がある方は、一度歯科医院を受診してご相談になつてみてください。

7. どんな習慣が危ないの？

普段口にする食べ物や飲み物、カラダによるとされているものが、実は歯には悪いなんて、びっくりしてしまった方も多いのではないでしょうか？

酸歯歯は、酸性のものを常用して歯のミネラルが溶け出し弱く柔らかくなつた歯が、かみ合せや歯ブラシの力によつてすり減つた状態のことです。

8. こんなことはありませんか？

酸歯歯の症状が進むと、次のようなことが現れます。

清涼飲料水にはクエン酸かリン酸のどちらかが含まれており、クエン酸のほうが酸歯は強く起ります。コーラは清涼飲料中1番pHが低く、

度は同じです。スポーツドリンクは風邪、発熱時によく飲まれ、健康飲料のイメージが強いのですが、多飲は酸歯やう蝕を引き起こすことがあります。

砂糖の入っていないダイエットコーラでも酸性度は同じです。スポーツドリンクは風邪、発熱時によく飲まれ、健康飲料のイメージが強いのですが、多飲は酸歯やう蝕を引き起こすことがあります。

砂糖の入っていないダイエットコーラでも酸性度は同じです。スポーツドリンクは風邪、発熱時によく飲まれ、健康飲料のイメージが強いのですが、多飲は酸歯やう蝕を引き起こすことがあります。

第28号懸賞クイズ

2	3	7		5		A
	1		4	6		
8	6		3		7	
9		6	7		8	3
	5		2	B	7	9
6	1	3		2		
	7	8	6			4
6				9	1	
9	C		1	5	2	

解き方

- (1)どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
 (2)どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
 (3)太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ
 (同じ数字が入らないように)入る。

左のA,B,Cに入る数字はなんでしょう?

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、

〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地

波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で5名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成27年8月20日(木)(当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	青山歯科
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	様似町
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	島田歯科医院
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	ファミリー歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	えりも町
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	酒井歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	かつみ歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	原田歯科医院	

原 波 谷 山 中

田 川 本 口 本

史 博 一 政

也 明 亮 史 美

編集人

今回は、酸蝕症について記事にしてみました。もし、気になるようなことがあります、一度歯科医院を受診してご相談してみてください。引き続き、読者の皆さまからの色々なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集後記