



歯が溶ける・・・酸蝕歯について

今月の歯科医師

曾於郡歯科医師会 有村歯科医院 有村憲治

酸蝕歯とは、酸性の食べ物や飲み物に触れることで、溶けてトラブルを起こした歯のことです。酸が多すぎたり唾液の分泌量が減少してそのバランスが崩れ、長時間あるいは繰り返し酸の影響をうけるようになったときに酸蝕歯が発生します。症状が進行すると、まず歯の表面が白濁し、次に歯が透き通るようになり、そして欠けて象牙質が露出します。

酸蝕歯は、食習慣・生活習慣が大きく関わるので次のような習慣がある場合特に気をつけましょう。

①運動時の水分補給にスポーツ飲料を愛飲している。

②食後に必ず健康のために果物を食べ、その直後に歯磨きをしている。

③晩酌は、チューハイやワインで、おつまみをあまりとらずにちびちび飲むのが好き。

④健康のため毎晩、酢やビタミン・ドリンクを飲んでる。などがあげられます。

予防法としては、

①酸性の飲食物を口にしたらそのあとすぐ水やお茶を飲む。

②すっぱいものを食べたら30分ほど歯磨きを控える。

③口が渴いているときは酸性の飲み物を避ける。

④軟らかい歯ブラシを使うようにする。

⑤柑橘類は、1日2個以上食べないようにする。等があげられます。

皆さんの歯は、白濁していませんか？



哺乳瓶むし歯を予防しましょう。

健康増進係 歯科衛生士

なぜこのようなむし歯になったのでしょうか。

ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料などの甘味飲料を哺乳瓶やそれに類似した容器に入れ、だらだらと飲むことでできるむし歯のことです。時には、ミルクや母乳でも夜中のだらだら授乳でなってしまうこともあります。ジュース類やイオン飲料、乳酸菌飲料などの甘味飲料などは、糖分はもちろんですが酸性の飲み物です。

また、哺乳瓶や類似した容器はこぼさずに飲むことができるため、おとなにとって便利な道具でもあります。唾液の洗浄作用が起こりにくいのでむし歯になりやすいのです。子どものむし歯は一度できてしまうとあつとと言う間にひろがり重症化しやすいので、できるだけむし歯にならないように次のことに注意しましょう。

①6か月までは、母乳やミルクを与えましょう（果汁やイオン飲料は不要です）

②周囲のおとなは、むし歯の治療と口腔ケアをしましょう

③飲み物は、糖分の入っていない水・麦茶・お茶を準備しましょう

④おやつは、糖分の多いものではなく、できるだけ避けて、時間を決めて食事に影響しない量を与えましょう。