



## お酢やワインに気を付けて！！ 酸蝕症（さんしょくしょう）

「酸蝕症（さんしょくしょう）」は最近よく言われてきている病気で、オレンジジュースなどの飲み物やドレッシングなど日々摂取する飲食物に含まれる“酸”が歯のエナメル質を侵食する病気です。



### （歯磨きはちょっと待ってから！）

そのため、それらの飲み物を飲んだ際は、すぐに歯を磨かず、唾液をまんべんなく口の中にまわして、中和をしてから歯を磨いた方が良さそうです。

唾液は酸を中和してくれるのみならず、カルシウムがふくまれているので、歯を溶けかけた状態（脱灰）から元にもどす（再石灰化）作用もあります。



そのまま飲み続けると、前歯は欠けたような状態となり、臼歯は咬み合わせ面にへこみを生じさせ、さらにエナメル質が弱まり、黄白色の象牙質が露出して象牙細管が開いた状態となり、歯がシミするという知覚過敏を生じる原因にもなります。

夜寝る前に健康にいいとのことでお酢やワインを飲まれる方がいらっしゃるようですが、「酸蝕症」になりやすいので注意をする必要があります。

また、「酸蝕症」になりやすい飲み物を飲んですぐに歯を磨くと、口の中が酸性のため、歯がさらに削れてしまうそうです。

なお グラクソ・スミスクライン株式会社は、「酸蝕症」をより広く知ってもらうことを目的に、3月4日を「酸蝕歯(さんしょくし)の日」としたそうです。

