ニコないつうしん10月号

2017年 Vol.116

虫歯より深刻「酸蝕歯」

虫歯、歯周病に次ぐ第3の歯の疾患として、近年、酸蝕歯（さんしょくし）が問題になっています。

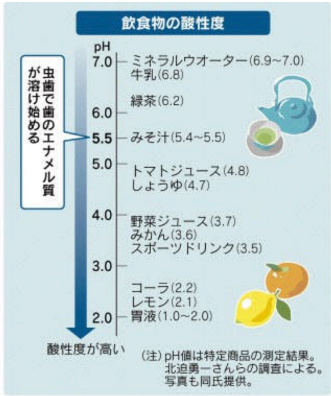
ワイン、炭酸飲料、栄養ドリンク、かんきつ類、ドレッシング――酸性度の高い飲食物が原因で歯が溶ける病気のことを言います。

歯は、強い酸に長い時間、または繰り返し触れていると、唾液の中和作用が間に合わなくなり、歯の表面のエナメル質が溶け、薄くなったり軟らかくなったりするのです。

歯の表面のエナメル質が溶けると、下の象牙質がむき出しになり、歯が染みたり、もろくなって欠けたりすることもあります。

外務省歯科診療所（東京・千代田）の北迫勇一先生によると「酸蝕歯は広範囲な分、局所的な虫歯に比べてより深刻」と指摘しています。酸蝕歯は酸にさらされる歯全部が溶けてしまうため、歯垢のたまりやすい場所が溶ける虫歯より影響が大きいとのこと。

潜在的な患者も多く、北迫先生が2014年に実施した調査によると、4人に1人が酸蝕歯だったということです。



酸蝕歯が厄介なのは「健康や美容によいとされるものが原因になるところ」と北迫先生。

ダイエットのため黒酢の原液を朝晩飲んでいたり、手の甲のシミを薄くしようとグレープフルーツを1日2玉食べていたりする、健康や美容への意識が高い人ほどなりやすい傾向があるそうです。熱中症対策にスポーツドリンクをよく飲む人も要注意です。

酸性・アルカリ性の度合いを示すpH（ペーハー）値は、低いほど酸性度が高く、虫歯の場合pH5.5以下になるとエナメル質が溶け始めます。酸蝕歯を引き起こす明確なpH値はまだわかっていませんが、pH5.5以下の飲食物はリスクを高めると考えられています。

酸蝕歯を防ぐには、歯を酸に長時間さらさないことが何より大切です。原因となる飲食物の過剰摂取を控え、飲み方や食べ方も見直しましょう！

日経スタイルの記事より
https://style.nikkei.com/article/DGXKZO19880330Q7A810C1W10601

ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 http://www.naito-dental.com