



きらきら はにかむコラム vol.41

日常の「酸」から子ども歯を守る

7月に入り、暑さも本格的に。水分補給にスポーツドリンクや炭酸飲料を常飲していませんか？タラタラと飲み続けていませんか？心当たりがある方は要注意！「酸蝕症」の原因に。

「酸蝕症(さんしょくしょう)」とは？

歯は「酸」に弱く、胃酸や酸性の飲食物が「繰り返し過剰に触れること」で、歯が溶けてしまう病気の現象です。原因には職業性の要因や薬剤や病気もありますが、現代においての主な原因は飲食物によるものです。酸に触れた歯面全体が広範囲に溶け、症状の進行がゆっくりですので、気づきにくい方も多いようです。

変化する食生活で歯にとって過酷な時代へ？

昔と比べて、子どもたちはコンビニや自動販売機で酸性度の強い炭酸飲料やジュースがいつでも自由に手に入り、お菓子にはすっぱい系(クッキーや干し梅など)が増えて大人気。外食する機会も増え、食事の時にもドリンクバーなどで炭酸飲料を飲んだり。健康のためにと柑橘系の果物を欠かさず食べたり、酢や栄養ドリンクを継続して飲んでいたり。と現代の食生活によって、子どもの「酸蝕症」が増える傾向にあります。



監修：外務省大臣官房歯科診療所/東京医科歯科大学歯蝕制御学分野 北迫勇一

酸性度の高い飲食物はどんなものがある？

私たちは日常的に酸の影響を受けていますが、唾液の力によって修復され、そのバランスが保たれているおかげで歯の健康が維持されています。しかし、そのバランスが崩れると、酸の影響を過剰に受け、酸蝕が生じます。



酸蝕から歯を守るためには？

乳歯や生え立ての永久歯はエナメル質が未成熟で弱く、特に注意が必要です。ポイント：口腔内のpHが5.5〜5.7以下(歯の表面のエナメル質が溶け始める)になる時間をできる限り短くすることです。

- ① 乳幼児期に哺乳瓶やマグで日常的にジュースなどを与えるのはとても危険。習慣化する。前歯の裏側が酸蝕してしまいます。熱を出した時にイオン飲料などを飲みながら寝てしまった場合は、温めたカーゼで拭き取ってあげましょう。
- ② 熱中症対策やスポーツ後に酸性度の高い炭酸飲料やスポーツドリンクには注意。口が乾いていて、唾液が少ないときは、唾液の力がうまく働きません。水分とミネラル補給には麦茶がおすすめです。お子様にはペットボトルで与えず、適量をコップに注いであげましょう。ストローを使うと、酸が歯に触れにくくなります。
- ③ 口の中のために飲まない、ちびちびと飲まない。酸性飲料摂取後は、水でうがいをするだけでもリスクが軽減します。
- ④ フッ化物で歯を強化。むし歯だけでなく、酸蝕症にもフッ素は有効です。フッ素入り歯磨剤やフッ化物洗口液も年齢に応じて使用しましょう。
- ⑤ シュガーレスのガムを利用しましょう。ガムを噛むことで唾液の量が増えお口の中を中性に戻してくれます。柔らかくなったエナメル質を修復し再石灰化を促進しますので効果的です。キシリトールやカルシウムが配合されているものもありますので活用しましょう。

まとめ

酸蝕症は現代の食生活の変化により子どもでも起こり得ます。だからと言って「酸性の食品はやめましょう」ではなく、理解したうえで、食事を楽しんでください。また、定期的な歯科医院での検診を受け、適切な指導や治療を受けましょう。



一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号 ☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利 乃乃



Recruit Guide

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...

・長い期間離れていたため今さら勉強できるか不安...

・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

