

# 歯のはなし

## 「健康志向食品」で歯を傷つけていませんか？

近ごろ健康志向の人が増えています。  
 例えば、毎日“お酢”を飲んだり、朝食に“フルーツ”を食べたり、また、健康に良いお酒として“赤ワイン”が注目されています。  
 皆さんも何かこだわりの健康食はあったりしませんか？

でも、こういった“健康志向食品”が普及する中で、お口の中にも変化が起きているのはご存知でしたでしょうか？  
 実は体に良いと思って食べたり飲んだりしているものが、一歩間違えると歯を傷つけてしまうこともあるのです。  
 そして、その原因は食品の中に潜む“酸”なのです。

例えば、体のために良いと思って摂取しているお酢やフルーツの中には、かなりの量の“酸”が含まれています。

すると、肉眼では見えなくても、歯は酸に触れると少しずつ溶けてしまうため、その後に歯のケアを怠ると、歯の表面の「エナメル質」が一時的に軟らかくなってしまいます。そして、この状態のまま歯みがきをするとエナメル質が削り取られやすくなり、これが続くとエナメル質が薄くなっていってしまうのです。

こういった食事の酸が原因でエナメル質がすり減ってしまうことを、「酸蝕歯」といいます。

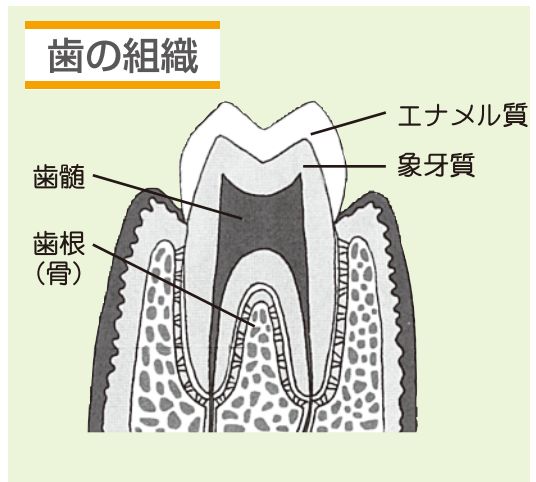
### ■「酸蝕歯」になるとどうなるのか？

酸蝕歯になるとエナメル質が薄くなってしまふため…

- 知覚過敏の原因になります。
- 歯の表面の形が変わったり、ひび割れたり、丸みを帯びた形に変化してしまうこともあります。
- 歯が黄色っぽく見えます。(歯の表面のエナメル質が薄くなり、すぐ下の象牙質が透けて見えるため)

エナメル質が薄くなってしまふとなかなか元には戻せません。そして、エナメル質の下の象牙質が出てきてしまうことで知覚過敏になり、食事をおいしく食べられないなんてことにもなりかねません。

しかし、この酸蝕歯を自覚している人はとても少ないようです。



### あなたの“酸蝕歯度チェック”をしてみましょう！

では、ここで自分の歯は大丈夫かどうかチェックしてみましょう。  
 以下に当てはまる方、ドキッとした方は、歯医者に一度相談してみてくださいね。

#### 酸蝕歯の初期症状

- 熱い飲み物や冷たい飲み物がしみる。
- 歯が黄色っぽく見える。(エナメル質が薄くなり、すぐ下の象牙質が透けて見えるため)



#### 酸蝕歯がさらに進むと…

- 歯がより濃い黄色に見える。
- 歯の先端が透けて見える。
- 知覚過敏になる。
- 歯の表面に小さいくぼみが現れる。
- 前に治療した詰め物がいきなりとれてしまう。



どうですか？あなたの歯は大丈夫でしたか？