



# 歯の はなし

## むし歯予防には唾液が重要! 「pHコントロール」



皆さんはお口の中の“pH”って意識したことありますか? この『pH』とは「酸性」と「アルカリ性」を示す指数のことです。口の中が酸性に傾くとむし歯になりやすくなり、アルカリ性に傾くとよくなります。実は、この作用を利用してむし歯を予防する「pHコントロール」という考え方があるのです。そこで今回は、この「pHコントロール」についてお話をさせていただきたいと思います。



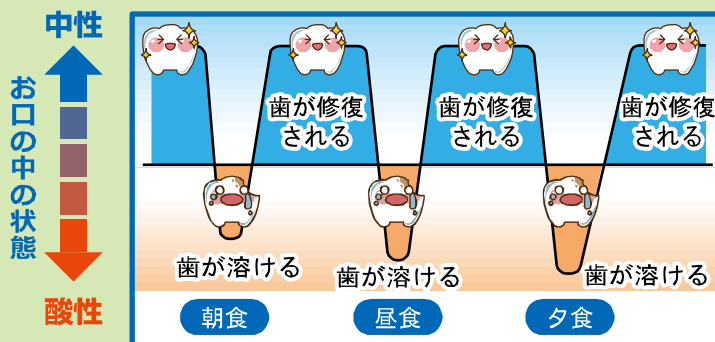
### なぜ酸性だとむし歯になる?

なぜお口の中が酸性に傾くとむし歯になるのでしょうか? それは、酸性になると歯の表面にあるエナメル質が溶け出してしまうからです。これを「脱灰」といい、これが続くとやがて歯に穴があいてむし歯になってしまいます。しかし、唾液が分泌されると、お口の中を中性に中和して、脱灰で溶け出した歯の修復を行ってくれます。これを「再石灰化」といいます。

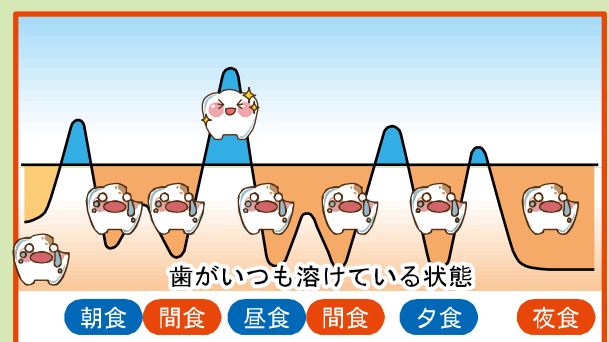
### 口の中のpHは飲食で変化します

実は私たちの歯は、飲食をするたびに「酸性」の状態と、「中性」の状態を繰り返しています。つまり、ダラダラ長時間食べ続けていたり、しょっちゅう間食をしたりしていると、お口の中が常に酸性状態になるため、むし歯になるリスクが高まってしまいます。

#### 1日3回食事をする人



#### 食事・間食の回数が多い人



### pHを上手にコントロールするには?

むし歯にならないために次のようなことに気をつけ、お口の中のpHをコントロールしてみましょう。

#### ●間食をできるだけ控える●

歯の修復時間をできるだけ長くするには、何も飲食しない時間を作ることです。したがって、間食の回数を減らしたり、食事と一緒におやつを食べたりしましょう。

#### ●唾液の分泌量を増やす●

pHコントロールには、唾液の質と量がとても重要です。サラサラした良い唾液をしっかりと出すためには、食事はひと口30回を目標にしっかりと噛んで食べましょう。また、唾液を増やすためには、しっかりと水分補給することも大切です(水分補給には水がおすすめです)。



#### ●口の中を清潔にする●

食後の食べカスは、歯だけではなく“舌”や“歯と頬の間”にも残っています。食べカスが口の中に残っていると、pHが中性に戻るまで時間がかかるため、食後はすみやかに口の中全体を清潔にしましょう。

舌の汚れは専用ブラシがなくても、上あごに舌をこすりつけるようにすると汚れが落ちますし、口の中の食べカスはブクブクうがいでもある程度除去できます。



間食を減らすことはむし歯予防だけでなく、健康面にも良い影響があります。新年を機に、ご自身の食習慣を一度見直してみたいはかがでしょうか?