



食べ物で歯が溶けることも…

「酸蝕歯」をご存知ですか？

3月4日は「3」「4」の語呂合わせから「酸蝕歯の日」になります。あまり聞きなれない言葉かと思いますが、これを機にご自身の歯をチェックしてみましょう。

酸蝕歯とは？

酸蝕歯とは、**食べ物の酸によって歯のミネラル分が溶け出して、軟らかくなったエナメル質がすり減っていく状態のこと**です。初期段階では歯が**白く濁る**程度ですが、進行すると歯が薄くなって**透き通ります**。さらに進行すると、エナメル質が薄くなって**内部の象牙質が露出**してしまいます。初期段階では歯みがきや食習慣の改善で進行を止められますが、重症になると歯を抜かなければいけない場合もあります。

【酸蝕歯はこのように進行する】

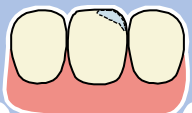
初期段階

白く濁る



第二段階

透き通る

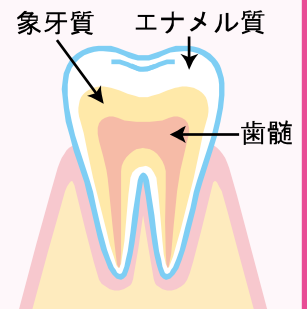


第三段階

欠けて象牙質が出る



歯の断面図



進行すると、エナメル質が薄くなり象牙質が露出します

酸蝕歯の危険度チェックリスト

次のチェック項目の中で、当てはまるものが多かった人は酸蝕歯の危険性が高くなります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 果物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 前歯の端が欠けたり、先がギザギザしている |
| <input type="checkbox"/> 健康のため、酢を飲んだり料理に使っている | <input type="checkbox"/> 歯の先端が薄く透き通って見える |
| <input type="checkbox"/> ワインが好きでよく飲む | <input type="checkbox"/> 唾液の量が少なかったり、口の中が乾燥する |
| <input type="checkbox"/> スポーツドリンクを飲む習慣がある | <input type="checkbox"/> 歯がしみる 知覚過敏 の症状がある |
| <input type="checkbox"/> 最近、歯の黄ばみが気になっている | <input type="checkbox"/> 歯ブラシは硬めを使い、力を入れてみがいている |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面がピカピカにみがいたように見える | |

酸蝕歯の予防法

一度酸蝕歯になってしまうと元には戻りませんので、次のようなことに気を付けて生活しましょう。

飲み物

コーラやスポーツドリンクなど、酸性度の強い飲み物をゆっくり時間をかけて飲むことは止めましょう。こういった飲み物は、ストローを使って歯に触れないように飲むのも有効です。

歯みがき

硬い毛の歯ブラシは使わないようにしましょう。また、フッ素入りの歯みがき粉を使って優しくみがくのも良いでしょう。



食習慣

梅しや酢の物のような酸っぱいものは食べ過ぎないように注意しましょう。



定期検診

初期の段階では気づきにくいので、定期的に歯科検診を受けてチェックしましょう。



健康のためと思い摂っている「酢」や「果物」が、実は歯にダメージを与えている場合もあります。食習慣を一度見直して、酸蝕歯の予防に努めてみてはいかがでしょうか。