

歯のはなし

スポーツドリンクで歯が溶けるってホント!?

だらだら飲みにも要注意!

5月に入り、汗ばむような陽気の日も少しずつ増えてきましたね。汗をかくと水分補給が気になりますが、皆さんは普段何を飲んでいますか？のどが渇いたからといってスポーツドリンクをいつも飲んでいる方は、**スポーツドリンクによって歯が溶ける**ことがあるので注意が必要です。そこで今回は、スポーツドリンクや酢といった**“食品の酸”によって歯が溶ける「酸蝕歯」**についてお話しします。

酸蝕歯とは？

酸蝕歯とは、**酸性の強い飲み物や食べ物によって溶けてしまった歯**のことを指します。歯の表面を覆っているエナメル質が、酸によって溶けて内部の象牙質が露出してくるため、冷たいもので歯がしみる**知覚過敏**や**むし歯**などのリスクを高めます。また、**前歯の先端が透けたり、ヒビが入ったり**といったような見た目にも影響を与えます。「食品が原因で歯が溶けるの!？」と驚かれるかもしれませんが、**歯は酸にとっても弱い**ため注意が必要です。



注意が必要な食品は？

次のような**pH5.5以下の酸性の食品**は、歯の表面を覆っている**エナメル質を溶かしてしまう性質**があります。



予防法は？

ただし、酸性の食品だからといって、「歯が溶ける」「食べてはいけない!」と過度に心配する必要はありません。普段、私たちのお口の中はpH6.5~7の弱酸性から中性に保たれていて、食事によってお口の中が酸性に傾いたとしても**唾液の作用で中和**され元に戻ります。しかし、**酸性の強いものを頻繁に飲んだり食べたりしていると、唾液の作用が追いつかず歯の表面が溶けやすくなる**ため、だらだらと飲食物を口にしている状態は危険です。

酸蝕歯を予防するには、次のようなポイントを意識してください。

◆ **スポーツドリンクは運動をして汗をかいた時だけ飲み、入浴後や食事中は飲まない。**



◆ **酸性の強い食品は頻繁に口にしない。**



◆ **酸性の強い食品を食べたり飲んだりした後は水で口をゆすぐ。**



◆ **就寝前は酸性の強い食品を口にしない。**

