

取り過ぎは病気の原因

お口の



【問い】健康のために毎日、積極的に酢を取ってききましたが、最近、酸っぱいものは歯に良くないと聞きました。なぜですか？（長崎市、54歳女性）

酸っぱい食べ物は歯に良くない？

回答者
上田 志保
長崎市丸山町
上田歯科医院長



【答え】酸性の飲食物や胃液などの酸が原因で歯が溶けてしまう病気があり、酸蝕症（酸蝕歯）といえます。近年、むし歯や歯周病に次ぐ第3の疾患として注目されています。4人に1人が酸蝕歯という調査結果もあり、最近、患者さんが増えていきます。

酢を飲んだからといって、すぐに酸蝕歯になるわけではありません。通常は酸性の飲食物などで歯が溶けてしまっても、溶け出した成分は唾液の作用で元に戻り、歯は修復されます（再石灰化）。ところが、頻繁に、あるいは長時間にわたり酸性の飲食物を摂取すると修復が追いつかず、酸蝕歯になります。▽歯の表面（エナメル質）の白濁▽つやがなくなる▽擦り減る▽薄くなる▽穴が開くーなどの症状が出てきて、治療が必要な

場合もあります。原因となる酸性の飲食物は酢以外にも数多くあります。例えば▽炭酸飲料▽スポーツドリンク▽ワイン▽かんきつ類▽ドレッシングーなどです。逆流性食道炎や嘔吐で口の中に戻った胃液も、非常に強力な酸なので酸蝕歯の原因となります。

予防法はさまざまありますが、まずは食生活を見直し、酸性の物を食べる頻度を減らしたり、長時間口の中に残らないよう食べ方を工夫したりして、上手に取ることが重要です。フッ化物入りの歯磨き剤やフッ化物洗口液などを使用し、溶かされた歯の表面の修復を促すことも、大変効果があります。

酸蝕歯だと、誤った歯磨きによって傷ついたり、擦り減ったりといった悪影響が出ます。自身では気が付きにくいので早めの対応が重要です。歯科医院を受診し、自身に合った予防法や治療、歯の磨き方などをご相談ください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。