



酸蝕症



こあら新聞

第23号

担当 武田 知子

「歯が溶ける」という言葉を聞いて、皆さんは何を連想するでしょうか？むし歯？それとも歯が減ること？これは「酸蝕症」と呼ばれる症状なのですが、あまりなじみのない言葉ですね。今回のテーマである酸蝕症は、かかっている人が意外と多く、しかも自分では気づいていないんです。

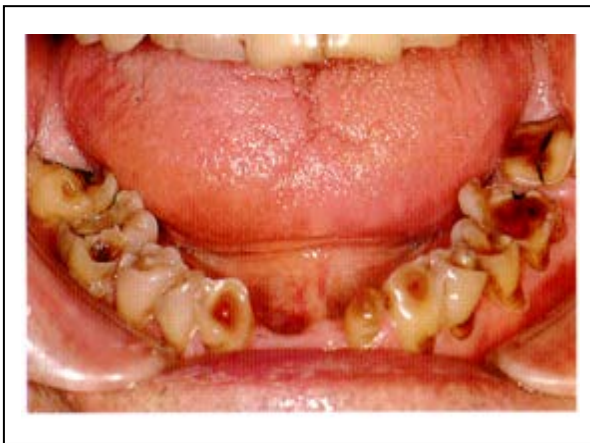
①「酸蝕症」とは？

「むし歯によるものではなく、酸による歯の化学的溶解による歯の実質欠損（歯が減ること）を意味します」と言ってもピンとこないでしょうか。では果物の柑橘類や梅干し、お酢（リンゴ酢）や清涼（炭酸）飲料を思い浮かべてみて下さい。これらには全て酸が入っています。

この酸によって歯が溶けてしまうというように置き換えてみると分かりやすいかと思えます。他に、咬耗や摩擦といったむし歯によらない歯の実質欠損を総称して「トゥーススウェア」と呼びますが、酸蝕症はその中の一つに当てはまります。

②どのようにして発症する？

食物や飲料水に含まれる酸により、歯が溶け出すことで発症します。ただし、食品類だけではなく摂食障害（いわゆる拒食症や過食症）や胃食道逆流症といった胃液が関連するもの、唾液分泌量の減少によってお口が乾く「口腔乾燥症」やスイミングプール、最近では温泉もブームでしたが、この温泉の「飲泉」による酸蝕も注目されています。ちなみに蔵王温泉の酸性のpHは1.3ととても低く、全国第3位にランクインしています。強力な酸の力によって歯が溶かされてしまうのです。



③どのようにして予防するの？

酸蝕症の対応・予防することも含めて、酸の摂取に対する生活習慣の見直しが必要です。また、歯の実質欠損（歯が減ること）への対応も必要になります。では、身近なものでご説明していきます。



★清涼（炭酸）飲料



クエン酸やリン酸が多量に含まれており、大量摂取は酸蝕症の原因となります。夜飲んでそのまま就寝したり、お口の中に溜めたり、長い時間をかけてちびちび飲むといった摂取時間の長さも危険因子となります。ストローで飲む場合、前歯ではなくお口の中へ入れて飲んで下さいね。

★柑橘類



ビタミンCをはじめとする豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維等、生活習慣病に欠かせない成分が含まれています。唇の間に置いて吸引する食べ方は、酸が直接前歯に接触するためとても危険ですが、この後すぐに歯磨きをする場合はもつと危険です。ただでさえ酸によって歯が軟化しているので、歯磨きによって簡単に摩擦させてしまいます。では、どのくらいの時間待たばよいのでしょうか？酸侵襲後、少なくとも1時間待つ必要があるといわれています。クエン酸を大量に含む柑橘類はpHも低く酸機能も高いため、歯にとっては決して安全な食品ではありません。ちなみに、1日2個以上食べる場合の酸蝕の危険性は3.7倍といわれています。食後はうがい（含嗽）をすることによって、口腔内から除去するのが一番です。pHの高い牛乳（pH 6.6）の摂取も有効といわれています。

★ベジタリアン



トウモロコシや小麦のリスクファクターとなっているベジタリアン。その生活はお酢・ピクルス・ジャム・柑橘類などの摂取が多く、酸蝕のリスクが高くなります。生野菜には土壌由来のシリカが混入しており研磨性粒子として作用し、酸蝕で軟化された歯質を咬耗・摩擦が加速します。サラダを食べる時にはチーズと一緒に食べるなど、カルシウムやリン酸塩を含む食品も摂るようにしましょう。

習慣的に摂取していますか？



酸性飲料をのむと...



- ① 摂取方法 ↓ 口腔内保持時間が短い方法が安全です。
- ② 摂取時間 ↓ 唾液の分泌能が低下する就寝時に酸性飲料を飲むことは、危険性が大きく増します。
- ③ 摂取飲料の温度 ↓ 温度が高いほど反応は進みます。ただし、凍らせたフルーツジュースは摂取するまでに時間がかかるので、この場合もリスクが高まります。

④ 予防と治療・対応

「歯質の強化」としてカルシウム・リン酸塩及びフッ化物を摂取することは、酸蝕から歯を保護するのにとても大切なことです。当院で常備しております「MIPペースト」には、歯に大切なミネラル（カルシウム・リン）が豊富に含まれており、しかも高濃度で栄養分を補給することができるのでオススメです。日頃のお手入れに栄養分をプラスしてみたいかがでしょうか？



⑤実質欠損（歯が減ること）に対する処置

侵されている酸蝕の原因を明らかにし、その酸による侵襲の頻度を減少させることが最初のステップとなります。摂食障害や胃食道逆流症等、内因性の病因が疑われる場合は内科や精神科、唾液の減少を生じるものについても適切な医療機関への紹介が必要となります。歯科において、軽度の場合はコンポジットレジン（プラスチック）等による修復処置を行います。重度の場合は補綴（ほてつ）と呼ばれる被せ物を行います。これは、歯の切端（先端）や咬頭（噛む面の高い部分）が減ってくるために咬み合わせの高さが低くなり、歯全体の形態回復が必要になるからです。また、「ブラキシズム」と呼ばれる歯ぎしりや咬みしめといった口腔習癖も歯の実質欠損（歯が減ること）に関わるので、就寝時にマウスピースを装着して頂く場合があります。

まとめ



食べたり飲んだりする健康法がブームの中、全身の健康には良いものでも歯に対しては大きなダメージを与えることがあります。酸性度の高いものを摂取することにより「歯が溶ける」ということについて、お分かりいただけましたでしょうか？セルフケアによる積極的な予防と歯科医院における早期発見が唯一の対策となります。心あたりのある方はいらっしやいませんか？

♡あろ先生より一言♡

春を迎え、新しい生活が始まった方もいらっしやると思います。当院も気持ちを新たに、皆様のお口の健康に寄与すべく、努力してまいります。

スタッフの広場



春といえば、山菜ですね★子供の時は嫌いだったふきのとうとたららの芽。あのほろ苦さに春を感じる歳になりました。

仁藤

はじめまして！新しく入った受付の板坂です♪いつも笑顔で丁寧な対応を心掛けたいと思います。宜しくお願いします。

板坂



春の訪れと共に、自分でも驚くほどの食欲に悩んでおります。食べても太らない方法が知りたい！！

吉田



最近タイミングの良いこと♪ラッキー★なことがあって、春の訪れと共にワクワク♪している私です。

武田

ようやく暖かくなってきた春だな～と思っていたら、まさかの花粉症デビュー（泣）でも花見には行こうと思います♪

長澤