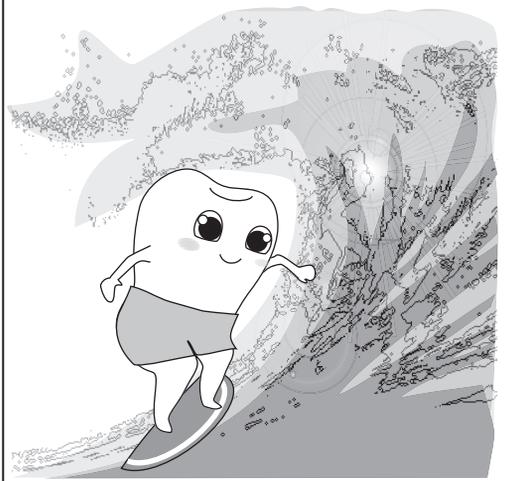


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？  
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

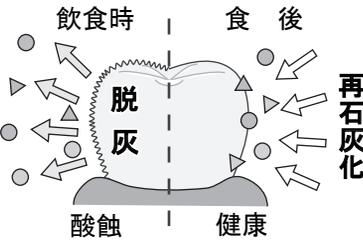
ここ数年、夏季の気温が 35℃を超える猛暑日も珍しくなくなり、“観測史上最高気温を更新”というニュースも毎年のように聞くようになりました。やはり地球温暖化の影響なんでしょうか？今年も熱中症対策が欠かせない夏になりそうです。汗によって失われる水分と塩分をこまめに補給することが熱中症予防に効果的と言われることから、スポーツドリンクを飲む機会が増える時期です。また近年は、健康志向の高まりや疲労回復に効果が高いと言われる黒酢や梅干、老化を防ぐ赤ワイン、美容と健康に良いとされるビタミンC等の消費が増えています。しかしこれらのものは強い酸性で、歯にとっては注意が必要です。

そこで今月は『酸蝕歯(さんしょくし)』についてご紹介したいと思います。



1. 最近増えてる酸蝕歯、むし歯とは違う？  
飲食によって口の中が酸性(pH5.5以下)に傾くと、歯の表面のミネラル成分(カルシウムやリン)が溶け出します。これを脱灰(だっかい)といいます。そして食後、口の中が中性へと戻っていくと、唾液中に溶け出していたミネラル成分が歯に戻ります。これを再石灰化(さいせいかい)といい、飲食の都度、脱灰と再石灰化を繰り返しています。

酸蝕歯とは、飲食物に含まれる酸にたびたび長い時間さらされることで、脱灰が再石灰化を上回り、歯の表面が溶けることです。むし歯菌によって糖からつくられた酸が原因のむし歯とは違い、酸蝕歯の場合には、むし歯菌は関与せず、飲食物に含まれる酸が原因となります。歯の表面のエナメル質が溶けると、象牙質が露出して黄色く変色したり歯が薄くなったりクレータ状の穴があいたりしてしまいます。自覚症状のある知覚過敏をきっかけとして、歯科を受診することが多いです。



## 2. 予防・対策

歯のミネラル成分が溶け出すのはpHが5.5以下の時です。まずは強い酸性の食品を知っておきましょう。

酸性 (pH)		アルカリ性								
2	3	4	5	5.5	6	7	8			
梅干	レモン	ワイン	黒酢	スポーツ飲料	ビール	コーヒ	日本茶	ウイナル	ミネラル	エビアン
← 脱灰					再石灰化 →					

次に食生活の習慣改善です。口の中を長時間、酸性状態にしないようにするのがポイント。①だらだらと飲食しない②強い酸性の飲料はストローを使う③飲食後は水やお茶で口の中を中性に戻す等です。また食後に歯が再石灰化するには1時間位必要なので、歯磨きは時間をおいてから、やわらかめの歯ブラシで磨きましょう。フッ素入り歯磨剤や再石灰化を促すガムも予防に効果的です。

## 3. 治療方法

象牙質まで露出している場合は、基本的に治療が必要となり、知覚過敏の処置、プラスチックのレジンを充填する、被せ物をするといった治療になります。

### ◆ 毎晩ワインを1～2時間かけて飲む等の習慣は酸蝕歯のリスクが高くなります ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって、ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただいていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷良  
岡山市中区海吉1807-14  
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413