

# くどう歯科医院通信

九月とはいえ暑さの厳しい毎日でございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

## 院内最新情報

クリーニング時に使用する使い捨てのフェイスタオルを新たに導入しました。セルロース(植物性繊維)が多く使われており、できるだけ環境に優しいタオルを選択しております。治療器具や医薬品はもちろん、来院時に気持ちよく過ごしていただけるように、診療時に使うアイテムや院内の空間を常時見直しております。



院内でお過ごしの際にお気づきの点などがございましたら、何でもおっしゃってください。改善できる範囲で改善させていただきます。患者さんが安心して通うことが出来る、かかりつけの歯医者さんを目指しております。

## お口健康・毎日元気 いきいきデンタル

## 歯を溶かす犯人は甘いものだけじゃない!

口腔内の酸性、アルカリ性の度合いを pH で示します。

口腔内の環境は唾液の影響を強く受け、pH 6.8~7.2 の中性領域に保たれています。

食品自体の酸性度は口腔内の環境に影響を及ぼします。エナメル質の臨界 pH (エナメル質が溶け始める pH の値) を下回る食品を頻回に摂取すると、細菌由来の酸によらないエナメル質の脱灰を引き起こし歯の酸蝕症の原因になります。

### 酸蝕症の原因は?

歯の臨界 pH は、エナメル質で pH 5.5~5.7、象牙質とセメント質においては pH 6.0~6.2 とされます。

酸蝕症の原因は、体内から口の中に酸が出てくることによる内因性のものと酸性度の強い飲食物を口にすることなどの外因性のものと 2 つに分けられます。

内因性の病因としては、胃食道逆流症(GERD)、摂食障害(過食症、拒食嘔吐)、アルコール依存症などが指摘されます。

外因性の病因としては、酸性度の強い飲食物の過剰摂取が挙げられます。また、酸蝕症は塩酸・硫酸・硝酸などの酸性ガスが発生する工場に働く方々や、ワイン等の酸性度の高い飲食物を試飲・試食をする職業の方々にも見られます。

### 砂糖の入っていない炭酸水も歯に悪い?

純粋な炭酸水であれば、歯への影響は小さいと考えられます。純粋な炭酸水は pH 5 程度の弱酸性の飲料です。『酸蝕症』のリスクは飲料の pH と口に残った飲料が唾液で中和されるまでの時間(緩衝能)に関係します。摂取後一時的に pH が低下するものの唾液によって短時間(1分以内)でエナメル質の臨界 pH 値である 5.5 以上に回復します。このことから、『酸蝕症』を完全には否定はできませんが、心配するほどではないと考えられます。しかし、砂糖が入ってなくても風味付けの酸味料が入るとコーラ等の炭酸飲料と同じ酸性度を示す炭酸水もあるのでご注意ください。

### 紅茶に牛乳を入れると蝕リスクを下げられる?

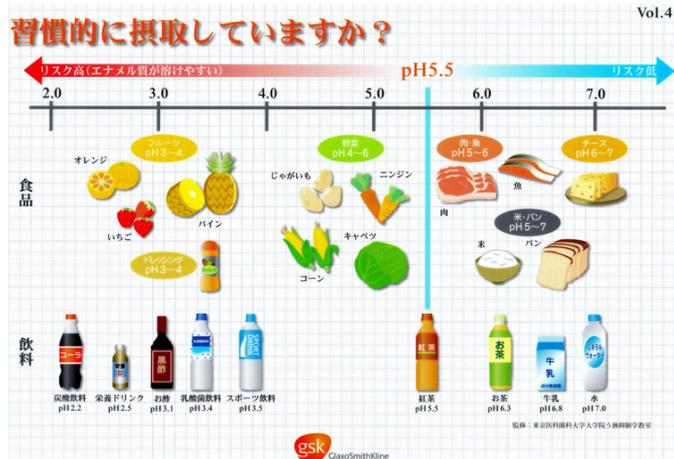
一般的に紅茶の pH は約 5.5 と言われ、また、紅茶の種類によってさらに酸性度の低いものもあるため、頻りに摂取すると酸蝕症のリスクは上げる可能性があります。ただ、紅茶にもフッ化物やポリフェノールといった蝕抑制作用を持つ成分も含まれます。

牛乳や豆乳(無調整)は pH 6.8~7.3 程度の中性領域であり、牛乳に含まれる成分には蝕抑制因子が含まれていたり、酸蝕症への防御因子としての役割を有していたりします。

上記から、紅茶に砂糖を入れずに牛乳を入れて飲むことは蝕や酸蝕症のリスクを下げる可能性があるといえるでしょう。

ただし、摂取する頻度が多いとエナメル質の臨界 pH を下回る機会が増えてしまうため注意しましょう。また、紅茶に砂糖やレモンを入れると酸性度が高くなってしまいます。

参照・引用：文献ベースで歯科臨床の疑問に答える チェアサイド Q & A



引用: gskより

酸性度の強い飲食物には、レモンやグレープフルーツなどのかんきつ類やお酢を使った飲食物、炭酸飲料、スポーツ飲料、ワイン等が挙げられます。酸性度の高い飲食物を頻りに摂取する習慣がある際は、だらだら食いに注意し、食後のうがいや歯磨きが有効です。

### 9月の診療時間の変更日について

9月28日(土) 14:00より診療

上記他日は通常通り診療します。