



酒井歯科医院
院長 酒井 直樹先生

酸性飲料にご注意を！

これからの季節、冷たい飲み物を口にする機会も増えることでしょう。そんな折に虫歯予防といった観点から酸性の飲み物にご注意願います。

【歯は酸で溶ける】

飲み物は虫歯に関係がないかと思いきや、実は意外な盲点。虫歯は、虫歯菌が食べカスという餌を得て生成した酸が歯を溶かすメカニズムです。それ故に食べカスを無くすブラッシングが推奨されるのですが、要するに「歯は酸で溶ける」ことをご理解いただきた

いのです。

実際、歯の表面は中学時代に学んだ「pH5.5」以下の酸性状態になると溶け始めます。清涼飲料水やアルカリイオン飲料、乳酸菌飲料の多くがこれに含まれますが、特にお酢は歯を相当に溶かしません。

【過ぎるは及ばざるがごとし】

絶対に口にすべきではないとは申しませんが、唾液が即座に修復(再石灰化)を図ってはくれませんが、それでも酢が健康に良かれと寝しなに飲まれる方は要注意、1〜2年で歯がボロボロになります。また、糖度の非常に高いアルカリイオン飲料を毎日1リットル以上小分けに摂取し続けた20代の男性は、すべての歯の表層のエナメル質を失い、原因を伝えた時は絶句されていました。御本人は体に良かれ

と考えていたことが歯にとつては最悪の状況だったのです。

中学生の部活動が始まる前は虫歯ゼロだったお子さんが、部活後のドリンク摂取で悪化するケースも珍しくありません。

昔の人たちは解っていたのでしよう。過ぎたるは及ばざるがごとし：知識さえあれば防げたトラブルだったのかもありません。

水分補給は中性の水やお茶などであればまったく問題ありません。テレビCMのイメージ戦略にも一度「本当に必要なものなのか？」と疑ってみることも大切かもしれませんね。酸性飲み物は必要最小限に抑えておきましょう。常飲し続けると一生涯にわたる歯の悲劇が起こる可能性が高まります。

酒井歯科医院

中央台鹿島3丁目12-1 ☎0246-31-1000

- 診療科目／一般歯科、小児歯科、矯正歯科
- 診療時間／9:00～12:00、13:30～18:00
- 休診日／木・日曜日、祝日

