



3月4日は「酸蝕歯」の日です

酸蝕歯という言葉を知っていますか？

実は歯周病・虫歯に次ぐ「第三の歯科疾患」と言われています。



酸蝕歯とは？

虫歯ではないのに、飲食物などの酸に長時間さらされることで右の写真のように歯が溶けてきます。歯の着色や損耗によって、見た目が悪くなったりかみ合わせが悪くなったりするほか歯の表面のエナメル質が溶けた部分から虫歯になりやすくなるという影響もあります。



エナメル質が酸によって溶けてきています

どんな症状がでる？

- ☑ 冷たいものや熱いものを口に入れると歯がしみる
- ☑ ペンライトなどで歯を照らすと歯が一部透けて見える
- ☑ 歯の角が丸みを帯びて見える
- ☑ 歯の表面につやがない
- ☑ 歯の表面に小さなへこみが見られる
- ☑ 詰め物やかぶせ物が外れやすくなる

酸蝕歯になる原因

- ・ 飲食物などの酸に歯が長時間さらされること
→ 特に酸性度の高いかんきつ類、酢、炭酸飲料などの飲食物を頻繁にとっている人は注意が必要です
- ・ 胃食道逆流症など胃や食道の病気
あるいは暴飲暴食といった生活習慣
→ 胃酸が逆流する状態が続いていると口の中が酸性に傾くため酸蝕歯になりやすくなります



胃食道逆流症は暴飲暴食や酸性のものを控えたり早食いせずよく噛んで食べたりすることで予防できます！

治療法

セルフケアとしては、歯質を強化するフッ素などの成分が含まれている歯磨き剤を使って歯磨きをしましょう。穴が空いたり欠けたりするなど歯に大きな影響が出ているときは虫歯同様詰め物やかぶせ物をする処置が行われます。



予防法

- ① 炭酸飲料などの酸性度の高い飲料を長時間口の中にためない。
- ② 酸性度の高い飲食物を口にしたら水でうがいをする。
- ③ 酸性度の高い飲食物を口にする回数を少なくする。
- ④ 唾液の分泌が少なくなるスポーツの後や就寝前は、酸性度の高い飲食物を控える。