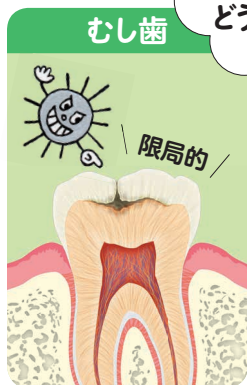


酸蝕症ってどんな病気？

すっぱいものに触れすぎた歯が溶けて弱くなってしまう病気です。



健康な歯
硬いエナメル質
エナメル質に守られている象牙質

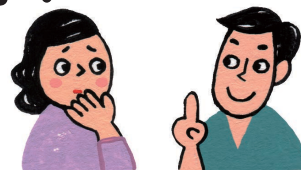


むし歯
限局的
プラーク（歯垢）に棲むむし歯菌の出す酸によって限局的に歯が溶ける。さらに進行すると穴ができて痛みが出ることも。



酸蝕症
広範囲！
酸に触れた歯面全体が広範囲に溶ける。まずエナメル質が溶け、進行すると象牙質がむき出しに。知覚過敏が起きやすい。

こんな原因にご用心！



原因

1

胃酸（逆流性食道炎）

胃酸は強酸性。ゲップとともに上がってくるすっぱい胃酸が歯を溶かしてしまいます。



原因

2

酸性度の強い飲食物を過剰にとる食習慣！

運動中のスポーツ&ビタミン飲料

唾液が乾く運動中は、酸の影響を受けやすいので、なるべくなら水やお茶を。スポーツ飲料を飲むなら、最後にひと口水を。



柑橘類や酢の摂り過ぎ

柑橘類や酢を健康、美容、ダイエットのために毎日とっているかた、過剰摂取は酸蝕症の原因に。気をつけましょう。



哺乳びんでジュース

ふだんから哺乳びんでジュースを飲ませていると、酸が前歯の裏に集中的に触れるので、酸蝕症の原因に。



チューハイ、梅酒、ワインをチビチビ

毎晩酸味の強いお酒で晩酌するかた、チビチビ飲み、だらだら飲みにご注意。歯が酸に長く触れるのでリスク大です。



見た目ってどんな感じ？



一見ツルリと平坦でツヤがある。



むき出しの象牙質の濃い色やクレーター状のへこみがある。



歯の根元に黄色味が。歯ぐきとの境目にはエナメル質が少し残っている。

最新版pH表

身近な市販飲料、柑橘類、調味料の酸性度は？

あの飲み物は
だいじょうぶ？

エナメル質が
溶けはじめる
pH5.5*



酸性度が
高い ←

→ 酸性度が
低い

*むし歯を想定した値

