

お口の健康

第34回 歯を溶かす飲食物



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

前回の『歯の再石灰化』の中で、虫歯菌がつくる酸で歯が溶ける現象の脱灰が起きることを説明しています。つまり、歯は酸に弱いのです。このことから、酸性の飲食物を摂取すれば当然口の中は酸性に傾き、更に酸性度が一定の強さを超えると脱灰が始まると考えられます。つまり虫歯菌がいなくても歯が溶け始めるのです。しかし、これも唾液の作用で中和されると再石灰化が始まり修復されます。

ところが、酸に触れる時間が長い場合や頻度が多い場合、再石灰化による歯の修復が間に合わずに虫歯になってしまいます。エナメル質はpH値が5.5を下回る酸に触れると溶け始め、象牙質はそれより酸性度が低いpH6.4でも溶けてしまうのです。

ある研究者が市販の飲料120種のpH値を測定したところ、実に73%の製品がpH5.5を下回ったそうです。調味料や

かんきつ類の調査でも、多くがエナメル質を溶かしうるpH値を示したそうです。例えば、コーラ飲料はpH2.2、栄



炭酸飲料やスポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう！

養ドリンクもpH2.5と高い酸性度を示します。また、スポーツドリンクも意外に高くpH3.5だったそうです。(表参照)

酸性の飲食物	pH 値
レモン果汁	2.1
コーラ飲料	2.2
栄養ドリンク	2.5
サイダー	3.4
スポーツドリンク	3.5
ワイン	3.4
オレンジジュース	4
ビール	4.3
日本酒	4.4
しょうゆ	4.7
トマトジュース	5

※pH数値が小さい程、酸性度が強く歯が溶けやすくなります

このことから、コーラなどの炭酸飲料を頻繁に飲むなど、歯が酸にさらされやすい習慣は改めるべきだと考えられます。乳幼児にジュースやスポーツドリンクを哺乳瓶で与え、そのまま寝かしたり、ワインをちびちび飲んだりするのも虫歯リスクを高めると考えられます。そして、これら酸性飲食物を摂取する時の虫歯予防対策としては、

- ・ 酸性飲食物の摂取後は水やお茶で口をすすぐ
- ・ 飲食後の再石灰化の時間をしっかり取る
- ・ フッ素入りの歯磨き剤で歯質を強化する

などが、挙げられます。あまり神経質になる必要はありませんが、節度のある生活を送りましょう。