

＼その習慣、気づかないうちに歯を溶かしているかも!?!／

しがさんしょくしょう 歯牙酸蝕症

歯牙酸蝕症とは、酸によって歯が溶ける病気です（むし歯とは別の仕組み）

ポイントは酸の強さと歯に触れている時間です

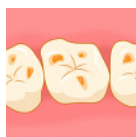
主な原因



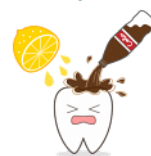
- ・炭酸飲料、スポーツ飲料
- ・柑橘系の果物や果汁から作られたジュース
- ・お酢、ワインなどの酸性の食品
- ・だらだら食べ、ちびちび飲み
- ・胃酸の逆流、嘔吐など

こんな症状に注意

- ・歯がしみる
- ・歯の表面がツルツル、丸みを帯びる、白く濁って見える
- ・前歯の先が透ける、欠けやすい
- ・奥歯の噛む面がすり鉢状に凹む



なぜ起こる？



- ・通常の飲食であれば、酸が歯に触れる時間は短く、再石灰化により回復します
- ・酸を長時間、複数回にわたって摂取し続ける場合、再石灰化が追いつかず、少しずつ溶けていきます

今日からできる予防のポイント

1. 時間を決めて飲食する（長時間食べたり飲んだりしない）



2. 飲食後は水やお茶でうがいをする



3. 寝る前には酸性の食べ物・飲み物を摂らない



気になることがある場合は早めに、気になることがなくても定期的に歯科健診を受けましょう