

歯の相談室



北生協歯科 歯科医師
藤崎 翔

健康食品なのに歯がとける？

多くの人は「これは体に良さ」と言われれば食べたいと思うものですが、それが口を通るといことは、歯にも何かしらの影響があります。

実は日頃よく口にする食品の中には酸性の食品があります。お酢はイメージしやすい酸性の飲み物だと思いますが、他には炭酸飲料やワイン、一部のサプリメント(クエン酸など)も飲み方によってはとても酸性の強い状態での口に入ることがあります。あまりにも頻繁に歯がこのような酸性状態のものにさらされると、歯の白い部分が溶けて「酸蝕症」と呼ばれる状態になり、虫歯ではないのに歯がしみたり、歯の色が黄色っぽくなったりします。予防のポイントは「寝る前に飲まない・食べない」です。起きている間なら唾液が洗い流してくれますが、睡眠中は唾液の量が少ないので、酸による影響が大きくなってしまいます。何事もほどほどが肝心とらういことですね。

急募

歯科衛生士
募集しています。

●お問い合わせ先

☎0522・915・7710

(幅まで)