

果物や炭酸飲料を含むジュース類のほとんどが酸性食品です。酸性食品を繰り返し長時間飲んだり食べたりしていると、歯の表面が溶けてしまうこと(脱灰)があります。このように酸性食品により脱灰することを「酸蝕症(さんしょくしょう)」といいます。



食べ物・飲み物の酸性度を知っておくと、酸蝕による影響から歯を守るのに役立ちます。

酸性度



イオン飲料

イオン飲料は水やお茶のかわりにせず、スポーツ時や、発熱・下痢・おう吐による脱水時に饮用しましょう。

酸蝕症を予防するには

- ◆炭酸飲料などの酸性度の高い飲料を長時間飲み続けない
- ◆酸性度の高い飲食物を口にしたら水で口をすすぐ
- ◆酸性度の高い飲食物を口に回数を少なくする
- ◆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



よい歯を作るために

永久歯の生え始めは5歳頃からですが、妊娠中から歯の芽ができて始めています。強い歯を作るために、ビタミン、カルシウム、リンなどの栄養をバランスよくとりましょう。



丈夫な歯になつてね

