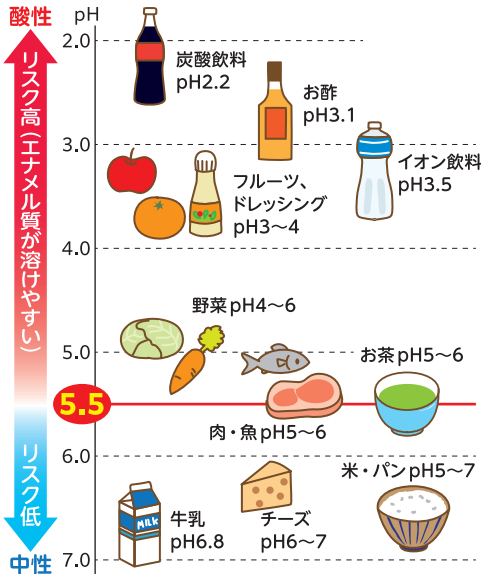


歯が溶ける？ 酸蝕症とは

私たちが日常的に口にするジュースや炭酸飲料の多くは、実は「酸性」です。これらを頻繁に、あるいは長時間にわたって飲んでしまうと、歯の表面のエナメル質が酸に溶かされる「酸蝕症」が起こります。むし歯はプラーク（歯垢）の中の細菌が酸を出すことで進行しますが、酸蝕症は飲み物そのものの酸が直接、歯にダメージを与えるのが特徴です。



**飲み方の工夫で
歯を守ることができます**

- ▶ 飲む回数を減らす
- ▶ 飲み終えたら水で口をすすぐ
- ▶ ストローを使って歯に直接触れにくくする
- ▶ 就寝前には酸性の飲み物を避ける



歯を強くする食生活とは？

歯のもととなる「歯胚（しはい）」は、妊娠中から形成され、生後に石灰化しながら発達していきます。この成長期に必要な栄養を十分に摂ることで、強く丈夫な歯の土台ができます。



- ・カルシウム（乳製品、小魚）
- ・リン（大豆、卵）
- ・ビタミンD（鮭、きのこ類）
- ・良質なたんぱく質（肉、魚、豆類）



ママごはん
デンタルクリニック

《第45回》

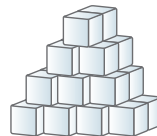
炭酸飲料とイオン飲料

イオン飲料（スポーツドリンク）

発汗・発熱・下痢・おう吐時の脱水予防には、水分やイオンの補給が必要ですが、ほとんどのイオン飲料は酸性かつ多量の砂糖を含んでいるため、酸蝕症とむし歯に注意が必要です。

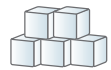
ペットボトル飲料（500ml）に含まれる砂糖の量

炭酸飲料



角砂糖約20個分

イオン飲料



角砂糖約5個分

