

酸蝕症ってご存知ですか？



酸蝕症（写真1、2）は、歯が酸性の飲食物や胃酸によって溶かされる疾患です。かつては、塩酸や硫酸、硝酸など扱う工場において認められた職業性のまれな疾患でした。最近、誰にでも起こる歯の疾患になってきました。

今回、酸蝕症について正しい情報をお伝えし、特にどのような点に気が付いたらよいかをご紹介します。



（写真1）反復性嘔吐による



（写真2）炭酸飲料による

酸蝕症の原因は？

酸蝕症は、酸の由来から外因性と内因性に分けられされます（表1）。

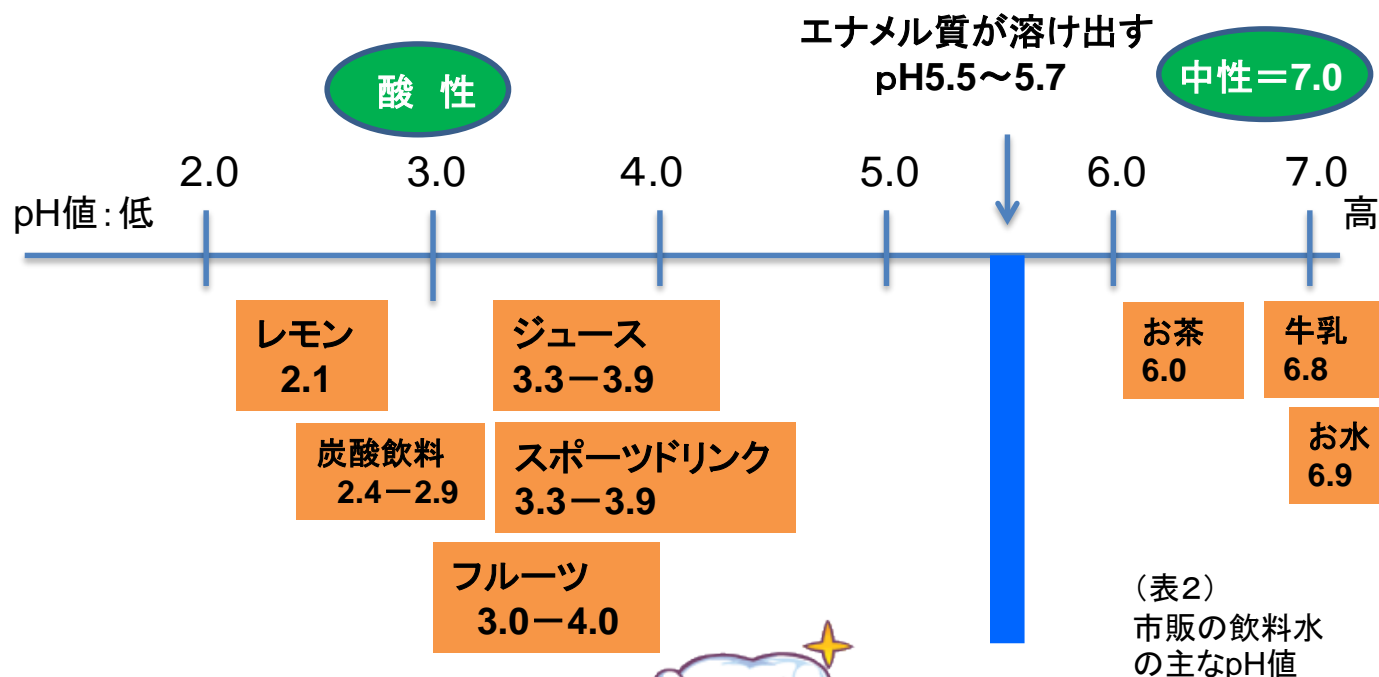
外因性は、飲食物に由来する酸があります。酸を多量、頻回に摂取したり、摂取方法によって歯が溶けるといわれています（写真2）。飲食物由来の酸として、清涼飲料には通常クエン酸やリン酸のどちらかが含まれています。

特にクエン酸は、エナメル質に対する酸蝕を起こす能力が塩酸と硝酸に比べて2倍といわれています。またクエン酸が豊富に入っている食物として柑橘類（レモン、みかんなど）があります。柑橘類には、生活習慣病の予防に欠かせない成分が多く含まれているため、健康に対する意識の高い方は、酸性度の割合が高い果物や野菜を好んで摂る傾向がありますので注意が必要です。

内因性は、特に胃液が関連しています。胃液は強い酸性液（pH1～2）であり、通常、口腔内に流入することはありません。しかし、内因性の疾患により胃液が口腔内へ逆流することによって歯に接触し、歯が溶けてしまいます（写真1）。

外因性 （体の外からくる酸）	内因性 （体の中から出る酸）
飲食物由来の酸 （清涼飲料水、柑橘類、酢）	反復性嘔吐 反芻（はんすう）
酸性の内服薬 （ビタミンC、アスピリン）	逆流 胃食道逆流症
環境中の酸（職業病）	

（表1）
酸蝕症の
分類



酸蝕症の予防法は？



酸性の飲食物のとり方に気をつけましょう！

- * 酸性の飲食物のだらだら飲食は避けましょう。
→だらだら飲食しているとお口の中は酸性に影響される時間が長くなります。いつも時間を決めて飲食するようにしましょう。
- * 寝る前に酸性の飲食物を飲食するのは控えましょう。
→寝ている間はお口の中を中性にしてくれる唾液の量が減り、酸蝕の危険性を伴う。
- * 酸性の飲食物を飲食した後や、嘔吐、逆流の後に水でうがいをしましょう。
→うがいをするのは酸性になったお口の中を中性に戻す事ができます。また、pHが高い牛乳などを飲むことでも同じ効果が考えられます。



歯の質を強くしましょう！

- * フッ素やCPP-ACP（リカルデント）の活用が効果的です。
→フッ素入りの歯みがき粉を使うことや、フッ素やCPP-ACPが入っているジェルやクリームを使うことは、歯の質を強くすることに役立ちます。



まとめ

酸性の飲食物を食べたり飲んだりすることが、すぐに酸蝕症の原因になる訳ではありません。ここで紹介した点に気をつけ、飲料・食品等を長時間口の中に入れて上手に付き合っ、大事な歯を守っていきましょう。