

さんしょくしょう  
**酸蝕症ってなに？**

「酸蝕症(さんしょくしょう)」とは、**酸によって歯が溶ける症状**をいいます。  
「むし歯」は、むし歯菌がエサである糖を分解するときを作る酸で歯が溶けますが、「酸蝕症」は**細菌が関与しない**という点がむし歯と違います。



以前は、メッキやガラス工場の労働者が酸性ガスを吸ってしまうことによる**職業性**の歯の病気として知られていました。  
近年はむし歯、歯周病に次ぐ**生活習慣病**として注目されるようになってきました。  
今回は、その原因や症状、対応策をご紹介します。

**酸蝕症の原因は？**

**胃酸**

逆流性食道炎  
摂食障害(拒食症・過食症・嘔吐・反芻癖) → 医療での治療

**酸性の薬剤の服用**

ビタミン剤、アスピリン 等

1番多い原因です！

**酸の強い食品の摂り過ぎ**

清涼飲料水、スポーツドリンク、果物、クエン酸、酢 等

習慣的に摂取していますか？



**どんな症状が出るの？**

- 歯が透き通る。
- 歯が丸みを帯びる。
- シミやすくなる。
- 歯ぎしりなど機械的な力が加わることで、歯の表面に小さなへこみができる。
- 詰めたもの、被せたものが取れやすくなる。



歯の表面に小さなへこみがみられる写真

歯が透き通っている写真

©サイクインテリンス 歯科医の質問・診断・解答 Q&Aで学ぶお口のポイント

## 対応策

### ①ダラダラ食べ、チビチビ飲みをしない。

酸の影響を受けるのを少なくするために、食べる頻度は少なくしましょう。

また、口に含んだ時も長い時間口の中に溜めないようにしましょう。



### ②就寝前に食べる・飲むのは控える。

唾液には歯の再石灰化する働きがありますが、就寝時は唾液の量が少なくなり、再石灰化が行われません。

唾液の量が少なくなる就寝前は酸性の飲食物は控えるようにしましょう。



### ③口の中に酸性のものが触れた直後には歯磨きをしない。

酸性のものに触れた直後の歯は軟らかくなっています。

30分程度時間を置かずか、お水で洗口してから歯磨きをするようにしましょう。



### ④唾液の緩衝能(唾液を正常なpHに保とうとする働き)を増強する。

牛乳やチーズなど、脱灰を阻害するカルシウムやリンを含む食品を酸性食品と同時に、または食後に取ると良いです。

無糖の薬用ドロップ、キャンディ、ガム等を食べて唾液を出し、再石灰化を促すのも効果的です。



RECALDENT



### ⑤フッ化物を活用する。

むし歯だけではなく、酸蝕症にもフッ素は有効です。フッ素入り歯磨剤やフッ素入り洗口剤を使いましょう。

リカルデント® (CCP-ACP) も酸蝕症に有効です。



## 最後に

酸蝕症についてお伝えしましたが、「酸性の食品を口にしてはいけない。」というわけではありません。

酸性の食品を食べる習慣があっても、歯に症状がなければ今の習慣を変える必要はありません。

酸蝕症について理解したうえで食事を楽しみましょう。

