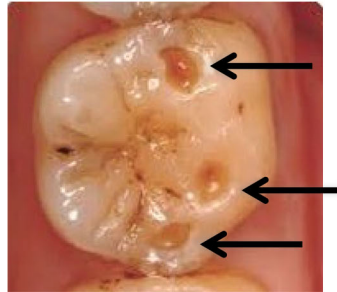




酸蝕症

1.『酸蝕症』って何？むし歯でないのに歯が溶けるって本当？

むし歯はむし歯菌が酸をつくることにより歯を溶かします。むし歯菌が酸を産生することで歯を溶かすように、『酸』を含む食べ物や飲み物を多量に頻回摂取していると、むし歯ではないのにむし歯の様に歯が溶けていく現象がみられます。(下の図)



歯が一部溶けて穴があいている状態

2.どんな飲み物で歯が溶ける？

pH5.5以下なら歯が溶ける！



飲み物	pH	例
炭酸飲料	2.4~3.2	コーラ、キリンレモン など
果実飲料	2.8~3.2	はちみつれもん、Hi-C など
乳酸菌飲料	3.3~3.6	ヤクルト、カルピス など
スポーツ飲料	3.3~3.7	ポカリスエット、アクエリアスなど
お茶	6.0	緑茶、ウーロン茶 など
缶コーヒー	6.1~6.3	各種缶コーラー
牛乳	6.5~6.7	各種牛乳
ミネラルウォーター	8.0~8.2	各種ミネラルウォーター

3.大切なことは？

大切なことはバランスのとれた食事と食生活です



詳しくは当院へご相談ください



ふたぎ歯科医院

