

知っていますか？？？酸蝕症

最近歯がしみたり、歯の色が黄色くなったり、透き通ってきたりというような症状はありませんか？それはもしかしたら酸蝕症かもしれません。

酸蝕症とは酸によって歯がとける症状をいいます。「虫歯」は虫歯菌がエサである糖を分解するときに作る酸で歯がとけますが、「酸蝕症」は細菌が関与しないという点が虫歯とは違います。

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、嘔吐など)
- ・酸性の薬剤の服用
ビタミン剤、アスピリンなど
- ・酸の強い食品の摂りすぎ
清涼飲料水、スポーツドリンク、果物、クエン酸、酢など



対応策

- ① だらだら食べ、ちびちび飲みしない
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。
- ② 就寝前に食べる・飲むのは控える
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
30分程度時間をおくか、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
無糖の菓子ドロップ、キャンディー、ガム等を食べて唾液を出し、再石灰化を促すと効果的です。
- ⑤ フッ化物を活用する
虫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。



酸蝕症についてお伝えましたが、「酸性的食品を口にしているいけない」というわけではありません。

酸性的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。

○藤本○

◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日
9：00～19：00
(最終み13：00～15：00)

◆休診日

火・祝祭日

青葉MK歯科

TEL/FAX
022-261-9047

◆診療時間

月・水・木・金曜日
9：00～18：30
(最終み13：00～14：30)

◆休診日

火・日・祝祭日

歯ブラシを消毒しよう！

歯ブラシが触れる口腔内には、無数の菌が存在しています。

菌のなかには、虫歯や歯周病などといったお口のトラブルの原因になるものや、ブドウ球菌やカビなど種類はさまざま。歯ブラシが取り除く歯垢のなかにはほど多く多くの菌があり、1mgに約10億個の菌が住みついているといわれています。

普段歯ブラシを使い終わったら、水道水で洗い流すだけで済ませていませんか？

定期的に歯ブラシも消毒して、清潔に保ちましょう♪



歯ブラシの消毒方法

① 口に入れられる安全な消毒液を使う

「ミルトン」など赤ちゃんの哺乳瓶用消毒液や、「イソジン」などのうがい薬を使用しましょう。どちらも、使用後に消毒液を洗い流さずそのまま使用できるほど安全です。

② 重曹を使う

水100mlに小さじ1の重曹を溶かし、そのなかに歯ブラシを入れましょう。重曹にもいくつかの種類があるが、歯ブラシの消毒に使うなら食品用を選びましょう。

③ 専用の除菌器を使う

歯ブラシ専用除菌器は紫外線を照射することで、歯ブラシを消毒してくれます。なかには、複数の挿入口がついていて家族全員分の歯ブラシを消毒できるものもあります。



歯ブラシのお手入れ方法

① 使用後は乾燥させることが大切

歯ブラシを使用したあと濡れたままにしておくと、雑菌が繁殖してしまうのでしっかりと乾燥させて清潔に保つことが大切です。消毒したあとでも、歯ブラシの毛先を下にしてコップなどに入れてしまうと、毛先が湿った状態が続くのでコップに入れるときは毛先を上向きにしましょう。

② 消毒は週に1回程度

週1回程度消毒をし、歯ブラシを点検してみましょう。もし、毛先が傷んでいたり汚れが残っていたりしたら、それは歯ブラシ交換のサインです。

③ 月1回程度の歯ブラシ交換

消毒と併せて、歯ブラシの交換を定期的に行いましょう。

月に1度の交換を目安に、毛先などを日々チェックして、常に最適な歯磨きができるよう心がけましょう。

M
K
歯
科
新
聞
2021
冬号
VOL. 37

○近藤○