

# お口のくち

## 健康情報室

歯が酸で溶かされてしまう症状があることをご存じでしょうか。酸蝕症さんしつしやうといいますが。

歯のエナメル質（表面の白い部分）は酸に溶ける性質があります。このため、酸を含む飲食物が長時間付いたままになると、溶けてしまうおそれがあるのです。

例えば、グレープフルーツやオレンジなどかんきつ類の果物を食べたり、ワインを口に含んでテイスティングした

## 酸が歯の表面溶かす

りするときには気をつけましょう。赤ちゃんは歯の表側と唇の裏の部分に飲食物をためる飲み方をすることがあるので、哺乳瓶でスポーッとリンクを飲ませる時も注意が必要です。

食べたものを嘔吐おうとする拒食症や過食症、逆流性食道炎でも、口に出てきた胃酸が歯を溶かすおそれがあります。

酸に溶かされると、歯は黄ばんで見えるようになります。冷たいものがしみるなど、知覚過敏を引き起こすこともあります。

酸を含む飲食物をとった後は、すみやかに口をゆすいで洗い流しましょう。清涼飲料

水を飲む時にストローを使うなどして、歯に付着させない工夫もできます。

酸蝕症は自分では気づきにくい上、知らない間に症状が進行する危険もあるので、歯科医院で定期的にチェックしてもらうことが大切です。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん（千葉・当年版）