

飲みもので
歯が溶ける?!

酸から歯をまもる!



口の中の見えない変化

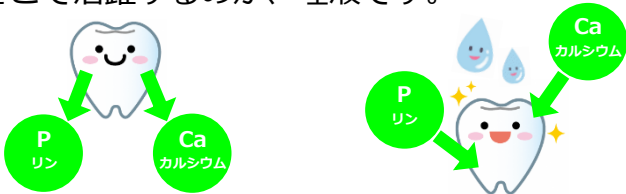
口の中は、通常中性 (pH^{*1}7) に保たれていますが、食事や飲みものをとることにより、酸性にかたむきます。

この酸性にかたむいている時間が要注意!

なぜなら歯は酸にとっても弱いからです。

口の中が pH5.5 より小さい値になると、エナメル質の成分 (主にカルシウムやリン) が溶けだします。

そこで活躍するのが、唾液です。



唾液には酸性にかたむいた口の中を、中性に戻してくれる働き (緩衝能^{かんしょうのう}) と、溶けだしたエナメル質の成分を再び歯に戻してくれる働き (再石灰化^{さいせっかいが}) があります。

口の中が中性に戻るまでには、30 分から1 時間ほど時間がかかります。唾液の働きを十分に活かし、歯を酸蝕症^{さんしょくしょう}にしないために「ちょこちょこ飲み」には気をつけましょう!

^{ピーエイチ}
***1: pH**
酸性、アルカリ性をあらわす単位。pH7 (中性) より数値が大きくなるとアルカリ性、小さくなるほど酸性がよくなる。
***2: エナメル質**
歯の表面の組織で、身体の中で最も硬い。乳歯と永久歯では、乳歯の方がやわらかく、酸による影響を受けやすい。



飲みものの酸性度

安全

- 水 (pH7.0)
- 牛乳 (pH6.8)
- 麦茶 (pH6.2)



口の中の pH に近い飲みものなので、歯に影響が少なく安心!

危険

- オレンジジュース 100% (pH2.9)
- 野菜ジュース (pH2.9)
- イオン飲料 (pH3.4)
- 乳酸菌飲料 (pH3.5)
- ヨーグルトドリンク (pH3.6)

酸性度が高く、歯にはとても危険! とる量や回数に注意が必要!



酸蝕症とは?

酸性度の高い飲みものをひんぱんにしていると、それが歯に直接作用して歯の表面がザラザラに変化、ひどくなると溶けてしまうことがあります。

これを「酸蝕症^{さんしょくしょう}」といいます。

このように酸で歯を傷めないよう、酸性度の高い飲みものとり方には工夫が必要です。

*工夫については、裏面をご覧ください。

歯・口に関するご相談

歯科衛生士がご相談をお受けしています。
電話で担当の保健相談所へお問合せください!

- 豊玉保健相談所 3992-1188
- 北保健相談所 3931-1347
- 光が丘保健相談所 5997-7722
- 石神井保健相談所 3996-0634
- 大泉保健相談所 3921-0217
- 関保健相談所 3929-5381

*その他、相談日程・歯の健康に関する情報は...

練馬区ホームページ



飲みかたを工夫して 歯をまもる！



酸性度が高い飲みものや砂糖が入った飲みものが、歯に触れる時間を短くするためのひと工夫！



★ 1日中ダラダラと飲み続けない！

★ 飲む回数を少なくする！

哺乳ビンに入れて
飲まないで！



飲みものの酸や砂糖は上の前歯に集中的に触れる時間が長く危険です。発熱時にイオン飲料などを哺乳ビンで飲んだあとはガーゼなどで拭いてあげましょう。



1歳を過ぎると、母乳やミルクではなく食事が中心の時期に入ります。食事のリズムを整えながら、徐々に授乳回数を減らしましょう。



水分補給は **水・お茶** がおすすめです！



糖分とむし歯の関係

口の中の細菌が、食べもの・飲みものに含まれる糖質（主に砂糖）を栄養にして細菌の巣をつくります。これを「歯垢」といいます。歯垢が長い時間歯についていると、歯垢中の細菌がだす「酸」によって、歯の表面のカルシウムやリンなどの成分が溶けだし、むし歯になります。

むし歯をつくらないためには、糖分のとり方に注意して、規則正しい食生活を送ることが大切です。



- 1日に必要な砂糖の量 -

幼児：約 1.5 本分（約 3～5g）

おとな：約 3.5 本分（約 10g）

*参考 食事摂取基準値早わかり 女子栄養大学出版部



飲みものに入っている糖分の目安

SUGAR スティックシュガー1本3g



幼児用
野菜ジュース



3.4 本

(100ml 中 10.2g)



イオン飲料



10.3 本

(500ml 中 31g)



幼児用
りんごジュース



4.2 本

(100ml 中 12.5g)



ヨーグルトドリンク



8.3 本

(200ml 中 25g)



乳酸菌飲料

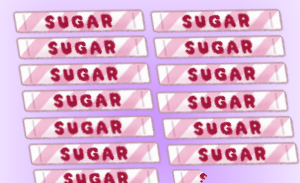


3.8 本

(65ml 中 11.5g)



炭酸飲料



13.2 本

(350ml 中 39.6g)