

## 特集

## さんしょくし 酸蝕歯

最近テレビなどでもよく耳にする酸蝕歯。日本ではまだまだ認知度が低いのが現状ですが、虫歯や歯周病に続く第3の歯科疾患として、見逃すことができません。

### 酸蝕歯とは??

歯の硬組織(エナメル質)が種々の要因によって溶けだすことをいいます。侵蝕症ともいいます。

酸蝕症が進行すると、歯の表面の艶がなくなり、白くなり、歯の厚みが薄くなり、しみたり、歯の形が変化してきます。



### 酸蝕歯、どうしてなるの??

主に『酸性』の食品・飲料が原因で歯が侵蝕されます。時に、逆流性食道炎・嘔吐・胃炎など胃酸によっても歯が侵蝕される場合があります。

### 『酸性』の食品・飲料ってどんなもの??

- 炭酸飲料
- スポーツドリンク
- 果汁飲料
- ワイン、ビール、チューハイ
- 野菜ジュース
- マヨネーズ・ドレッシング
- 酢（黒酢、リンゴ酢、バルサミコ酢など）
- レモンや柑橘類、キウイなどフルーツ
- ビタミンCなどの顆粒や液体、粉状のサプリメント
- 梅干しや酢漬けの食品



※歯の表面のエナメル質が溶けだす限界値が pH 値 5.5 です。それよりも低い pH の飲食物品は、歯のエナメル質を溶かす可能性があります。



～身近にあるもののpHを測ってみよう～！

日常でよく口にするものや口腔ケアグッズをいくつかピックアップし、そのpHを測ってみました。すると、水道水は中性で、だ液は個人差がありますが、平均6.8（中性に近い弱酸性）でした。酸性寄りの飲食物品はたくさんありますが、だ液が口腔内を中性に戻すよう働いてくれています。また、食後に水を飲んだりうがいをしたりすることでも、口腔内を中性に戻すことが出来そうです。



コーラ  
pH 2.5～3



チェックアップジェル  
(歯磨剤)  
pH 6



コンクール(洗口剤)  
pH 6.5～7



アズノール  
(うがい薬)  
pH 7



水道水  
pH 7



酸蝕菌にならないためには・・・

- 酸性の食品や飲料を摂取後、すぐに歯を磨かない。
- 酸性食品摂取後、牛乳やチーズなどカルシウムの多いものを取る。
- MIペーストを歯に塗る。(※MIペーストとは牛乳由来成分で天然のカルシウムとリン酸と乳タンパクからできた歯磨剤です)
- リカルデントガムやポスカムガム、キシリトールガムを噛む。
- 寝る前に酸性の食べ物や飲み物を摂らない。
- 酸性の食品や飲み物を減らす。
- お酒を飲むとき、「するめ」や「さきいか」など硬いつまみは摂らない。

理事長コラム(三)

在宅診療での抜歯処置は  
より慎重になります！

先日、院長から在宅診療下での抜歯依頼を受けましたが、やはり、より慎重にならざるを得ません。在宅高齢者で抜歯の対象となる歯は、概ね、歯周病で動揺がかなり進んだ歯、あるいは虫歯で今にも抜け落ちそうな残根歯ということになります。予め、かかりつけの内科の主治医から医療情報をもらい、抜歯となります。内科的疾患の背景因子に加えて、当日の全身状態を把握し、抜歯可能と判断したらいいよ実施です。

ちなみに、この日は九十六歳女性の下顎義歯床下の残根状前歯三本でした。歯頸部歯肉の歯垢による汚染も強く、放置すれば全身状態にも悪い影響が考えられました。ベッド上に仰臥位の患者さんに話しかけながら、こちらも丸椅子に腰掛けて体位を安定させ、より無痛的となるように局所麻酔液を一層ゆっくり注入すると共に、顔の表情の変化も観察しました。局所麻酔が終わればかなり安心です。しばらくして、ヘーベルを用いて無痛下に抜歯を行い、止血のため縫合処置を追加しました。さらに抜歯創面に薄いガーゼを一枚置いて、その上下顎義歯を装着し、上下顎義歯で噛んでいただくことで、止血をより確実なものにしました。患者さんから「ありがとうございます」と言ってくれました。一週間の抜糸時には経過良好との報を受けました。

色々の連携がうまくいったの好結果と思います。今後も、このような患者さんには心して臨みたいと思っています。

