

# 過酷な時代の歯の守り方。

健康志向のなか好まれる酸っぱい飲食物（赤ワインや飲むお酢、酵素など）、ストレスやスポーツによる食いしばりなど、現代人の歯はこれまでになく過酷な環境のなかにいます。そこで生活の中で気をつけると良いポイントは？

## ① 予防の基本は歯みがきです。

何といたっても基本は歯みがき。フッ素入りの歯みがき剤やジェルを使い1日1回は10分以上かけてしっかりとみがきましょう。



## ② 酸性飲食物の摂り方に注意。

酸性の飲食物をとることでお口になかが酸性になり、エナメル質が溶けやすくなってむし歯のリスクが上がります。習慣的に摂るのなら飲んだ後、お茶や水で口をゆすぐようにしましょう。

## ⇐ ところで、その習慣で歯は大丈夫？ ⇐

### CHECK! スポーツ編

- スポーツ飲料やビタミン剤を頻繁に飲み続けると歯は酸に長くさらされ脱灰(注1)しやすくなる。
- スポーツ中はだ液が減って再石灰化(注2)の力が弱まり酸の影響を受けやすくなる。
- 酸で軟らかくなった歯をくいしばると歯が削れやすくなる

### CHECK! 夜は…!?

- 夕食後はのんびりテレビを見ながらワインをちびちび……。ワインは歯を溶かす酸性飲料！ご注意ください。
- 酸性飲料を時間をかけて飲むと酸によって歯が軟化しやすい。
- 酸をとった後のゴシゴシみがき。実は歯を傷つけているかも。正しい歯みがき方法を身につけて！

(注1) むし歯菌から作られた酸が歯の表面を溶かしていく状態。

(注2) だ液のなかに豊富に含まれるカルシウムやリン酸が脱灰によって失われた部分を修復する。

## 酸性ドリンクー覧



このような飲み物を決してとってはいけないわけではありません。「どのように摂るか」ということが大切です。体の健康だけでなく目を向けず、ぜひお口の健康へも目を向けてみましょう。