

DENTAL通信

2016.12
青山歯科医院

炭酸飲料は歯を溶かすか

炭酸入りの清涼飲料を飲みすぎると歯が溶けるという話は誰もが耳にしたことがあると思います。こう言われる理由は、まずリン酸やクエン酸などの酸や砂糖が加えられていねことが挙げられます。ですが炭酸そのものが歯を溶かすという話も聞くかと思えます。なら無味の炭酸水でも歯は溶けてしまうのでしょうか。味のついていない炭酸水は自然界からも湧き上がっており、それを採取して売られています。また、人工的に作られた無味の炭酸水も多く売られています。甘味の入らないただの水ですが、炭酸が入っていることで性質が酸性になっています。炭酸の入っていない普通の水は中性で、酸性かアルカリ性を示す指標であるPH（水素イオン濃度）でいうと7で、PHは7より低いと酸性、高いとアルカリ性ということになります。歯は口の中の酸性度が強くなると溶け出します。その基準は、PH5.5以下とされています。無味の炭酸水のPHはメーカーにもよりますが大抵PH5.5以下です。ただし口内が酸性に傾いても、唾液の作用によって中性に戻す働きがありますので、時々飲む程度ならあまり影響はないといっていでしょう。しかし、口にする頻度が多かったり、唾液の減る就寝前に飲む習慣があったりすると歯は少しずつ溶かされてしまう可能性があります。無味の炭酸水とはいっても、香り付けのされているフレーバー付きの炭酸水はオレンジジュースほどの酸性度であるという報告があります。

オレンジジュースのPHは3.5~4.0位ですから、かなりの酸性度であると言えます。フレーバー付き炭酸水の中でもレモンやライム、グレープフルーツのような柑橘系のものが特に酸性度が高いのですが、これは添加されているクエン酸の影響です。カロリーゼロとして売られているものは、砂糖が入っていないから虫歯にならないと思われがちですが、クエン酸が入っていたり、人工甘味料も酸性であったりすることから、歯を溶かす作用があることは知っておく必要があります。

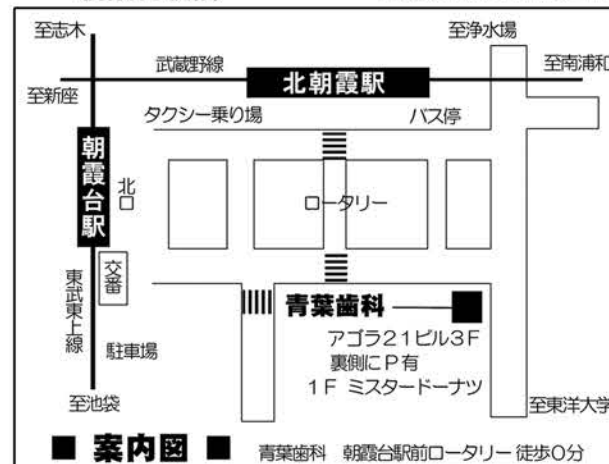
青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



■ 炭酸水を楽しむために ■

炭酸水を飲む時には注意してみませんか

- 1.成分表示を見る…砂糖、人工甘味料が入っているものは時々飲む程度にしましょう。
- 2.口の中にためない…口に溜めて炭酸の感覚を楽しみながら飲む人がいますが、歯にとっては良くありません。ストローで歯に触れるのを避け飲むのが一番いいです。
- 3.フレーバーのものは極力避ける…レモン、ライム風味など柑橘系のフレーバーのものは特に酸が強いためです
- 4.頻繁に飲まない…炭酸水を頻繁に飲むと唾液が口の中を中性に戻すのに間に合わず、つねに口の中が酸性に傾いてしまいます。
- 5.寝る前に飲むのは避ける…寝ている間は唾液が減りますので、唾液による口内を中性に戻す効果があまり期待できません。
- 6.飲んだらうがい、水を飲む…炭酸のものを口にしたら、なるべくすぐにうがいをするか、水やお茶を飲んで口内を中性に戻すようにすると良いでしょう。



❀お子さんの虫歯ゼロを目指して!!❀
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました
スタッフまでお気軽にご相談ください