

酸蝕症とは？



今回は『酸蝕症について』です。



歯が溶けてしまう病気として、一般的にむし歯が有名です。むし歯は、むし歯菌が糖を分解し、歯を溶かす酸を作り出すことで歯が溶けて穴があく病気ですが、菌が原因ではなく、酸によって歯が溶かされてしまうこともあります。これを酸蝕症と呼び、酸蝕症によって溶かされた歯のことを酸蝕歯といいます。

原因は？



口の中は唾液の働きによって、常に中性の状態で保たれていますが食物が口の中に入ると、一気に酸性に傾きます。歯みがきや唾液の働きにより元の状態に戻りますが、エナメル質が溶けるpH5.5~5.7以下の酸性の溶液に長時間、または日常的にさらされ続けると、少しずつ歯が溶かされてしまいます。いずれにしても短期間ではなく、日常的に歯が酸にさらされている状態が長期間続くときに発症します。

【外因性のもの】

- ① 飲食物由来の酸(酢、炭酸飲料、清涼飲料水、柑橘系の果物、赤ワイン etc)
- ② 酸性の内服薬(ビタミンC)
- ③ 酸使用現場で働いている人 など

【内因性のもの】

- ① 摂食障害による反復性嘔吐
- ② 胃酸の逆流 など



症状は？



歯の表面が少しずつ溶けるので、すぐに痛みなど自覚症状が出ることは少ないです。程度が大きくなると、冷たい物や熱い物がしみる知覚過敏の症状を引き起こします。歯の表面が薄くなり象牙質が見え黄色っぽくなる、歯の角が丸みを帯びて見えるなど、見た目の変化もあります。



予防法は？



酸蝕症の予防として…

- だらだら飲んだり食べたりしない
 - 酸性飲食物をとった後はよくうがいをする。直後の歯みがきはさけ、少し時間を置いてから歯みがきをする(酸性飲食物を多量摂取した直後は、エナメル質が柔らかく削れやすくなっているため)
 - 嘔吐や胃酸逆流などがある方は内科的治療も行う
 - 唾液の分泌を促進する
 - 歯質強化のためにフッ素を使用する
- などが挙げられます。

まずは原因を考え、原因を少しでも取り除く、あるいは軽くすることが必要です。中でも唾液は、唾液に含まれる成分が、歯の表面から溶けた部分を修復する【再石灰化】を促進する大切な役割を担っています。この働きは毎食後、自然に起きている現象なので、酸性食品に対して過度な心配をする必要はありません。しかし、砂糖が含まれていると再石灰化がうまく作用しなくなります。同じく就寝中も唾液の分泌が低下するので、砂糖を含む飲食物を摂取した時や就寝前はしっかりと口の中のケアをすることが大切です。

患者の皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染防止策として、来院時には下記の点をご確認いただき、ご協力いただけますよう、お願いいたします。

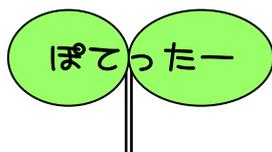
また、**玄関に注意事項が掲示してありますので、必ず読んでから入室ください。**

- ① **家庭、または玄関に設置してある検温器で検温し、アルコールで手指消毒**をしてから入室してください。
- ② **待合室では、常にマスクの着用**をお願いします。

※以下に該当する方は**来院する前に、必ずお電話にてご連絡**ください。

- **発熱、咳、味覚・嗅覚障がい**といった症状がある
- **10日以内に、同居の方含めて県外に行った、または県外の方と会った**
- **10名以上が集まる会食などに参加**した

※お電話にて予約をとる際にも、問診を実施しております。
お手数をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



『暑さ対策、何している？』



potettev @ 児嶋

暑いのは平気なので特に対策はなし



potettev @ 岡田

自分の部屋にエアコンを設置しました。
2階の南西の角部屋で夏場の暑さは半端なく、30分で熱中症になる自信がありました。

potettev @ 吉田

首に小型扇風機をするか、冷感タオル等巻いてみるかな～



potettev @ 小林

家ではこまめに水分補給、外出する際は日傘を差すくらいかな？今年の夏の暑さはどの程度なのか。恐ろしい…。

potettev @ 佐藤

氷を口の中に入れてじっとしています。
今年もこの季節がやってきました。
早いです。

potettev @ 池田

特に対策していません。
クーラーより扇風機派です。

potettev @ 渡川

汗をいっぱいかいてシャワーして
うなぎを食べる

potettev @ 笹川

リビングの窓に日よけのシートをかけた
りしています。日光がさえぎられるので少
し暑さがましになっている気がします。

potettev @ 郡

外出時は日傘をさしたり帽子をかぶり
ます。髪の毛も1つに束ねると首元が
涼しいです。

potettev @ 有井

クーラー嫌いなので、冷えピタを貼り
ミントの冷えグッズを使います。
後は毎日湯舟につかる！
これが一番効く気がします♪