

アルコールと虫歯

そろそろ食欲の秋。食事もお酒もおいしい季節ですね。つつい食べ過ぎ・飲み過ぎになっていませんか？お酒の飲み過ぎが体に悪いのは誰もが知っていることですが、アルコール飲料が虫歯の原因になることをあなたはご存じですか？

★歯が溶ける！

普通、私たちの口の中は唾液の力で中性の pH(パーハー)7 に保たれています。それが食べたり飲んだりすることで酸性に傾き、pH5.4より低い値になると歯の表面のエナメル質が溶け始めます。これを「脱灰(だっかい)」といいます。

★飲み物のpH

甘いジュースなどの飲み過ぎが、虫歯や肥満・糖尿病に影響するのはよく知られていますが、今回は飲み物の「甘さ」ではなく、「pH 値」から考えてみましょう。pH 値は、低いほど酸性が強いということになります。水や牛乳・お茶類は pH7.0～5.5 ぐらいですが、果汁・スポーツ飲料・炭酸飲料などは pH4.0～2.2 ぐらいで、日常的にたくさん飲んでいると口の中が酸性になる時間が長くなり、エナメル質を溶かしてしまうのです。

★ではアルコール飲料は？

ビール・発泡酒・ワイン・日本酒・焼酎・ウイスキー…いろいろな種類が販売されていますが、どのアルコール飲料も pH5.4 より値が低く、pH5.0～2.9 ぐらいに位置していました。これは原料の性質や製造過程でできる有機酸の影響でもあるようです。特にレモン味のチューハイや梅酒は、原料の果汁にクエン酸が含まれているので pH 値が低いという結果が出ています。

★飲み方の注意

お酒を飲む時は、長時間だらだらと飲み続けることが多いですね。そして酔っぱらうと、つい歯を磨かずに寝てしまう方も多いのではありませんか？口の中では、飲食後40分ほど経つと唾液の働きで酸が中和され、溶け出した歯の表面がカルシウムなどの定着によって修復される「再石灰化」が始まります。「だらだら飲み」をしている間は口の中では酸性の状態が長く続き、再石灰化ができなくて脱灰が続くという悪循環が続くのです。子供がお菓子やジュースをだらだらと飲食するので虫歯になるというのと同じ状態なのです。

口内環境をよくするため・虫歯を予防するために、酔っぱらって寝てしまう前に歯磨きをお忘れなく！



たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC

