

お酢は大敵!?

管理栄養士と考える「歯を守る食事術」



1

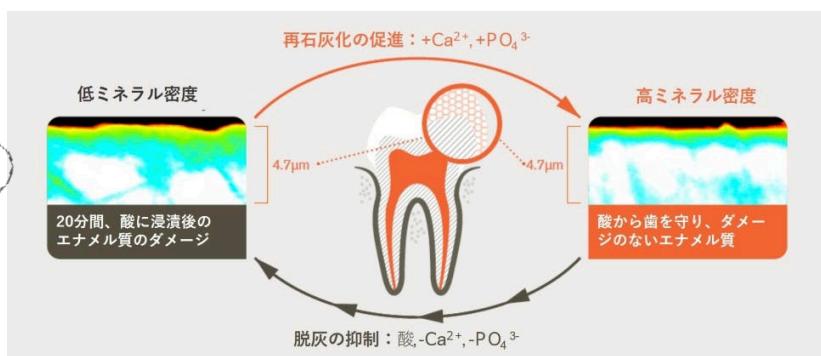
「歯が溶ける」とは?

エナメル質は人体の中で最も硬い物質。しかし時間（年齢）と共に徐々にすり減っていきます。また、酸にさらされ続けると硬い成分（リンやカルシウムなどミネラル成分）が中和のために歯から抜け出して柔らかくなってしまいます。

柔らかい歯はすり減るスピードも早くなります。また、歯の表層のエナメル質よりも歯の根や象牙質はさらに溶けやすいのです。

人生100年時代。あなたの美味しく豊かな人生のために、「歯が溶けないちょっとした食事習慣と知識」を身につけましょう。

水色箇所がダメージを受けたエナメル質。ミネラル密度が変化しています



酸に20分間浸漬後の脱灰と再石灰化のサイクル (引用: GSK 社様資料)

2

なぜお酢は強いダメージが強いのか?

お酢は酸性 (pH 3.2) であるばかりでなく口の中を中和する (元の状態 pH 7.0 に戻す) ために使う塩基 (OH-) が pH 3.1 の生グレープフルーツジュースに比べて10倍必要なのです。

つまり、エナメル質表層からカルシウムイオンが10倍溶け出しているということです。その結果、歯の表面のダメージは他のジュースを飲むよりも3~6倍高くなり、頻りに飲むと回復しなくなるばかりか歯根や象牙質が露出した部分、被せ物や詰め物の接合部の歯の質はすべて失ってしまいます。この酸性状態で歯磨きをすると、機械的な摩耗が更に生じやすくなります。



■酸性飲食物 (炭酸飲料・野菜/果汁ジュース・すべてのアルコール飲料) の頻繁な摂取をしない。

酸や糖を含む飲食物を頻りに摂取すると、口腔内が中性 (pH7) から酸性へと傾きます。pH5.5を下回ると、エナメル質損耗 (酸蝕歯) のリスクが高まります。あまり知られていませんがアルカリイオン飲料は pH3.5 ~ 4.2。立派な酸性飲料です。このような飲料をお水代わりに少量・頻回飲むことはNGな飲み方です。

■お酢のドリンクや栄養ドリンクの pH は 2.9 ~ 3.1。

飲むなら日中に。特にお酢は飲むなら唾液量が多い日中にしましょう。

■就寝3時間前の飲食は控えましょう。

就寝時間に向かって唾液量は減少し、中和できなくなります。就寝中の胃酸逆流を催すため、口内が酸性になります。体を休めて熟睡するためにも遅い時間帯の飲食は控えましょう。

