

唾液検査で唾液量が少ない・唾液の質が劣っているとされた方へ  
すでにむし歯を発症している方へ

# 「重曹うがい」をお勧めします！

油污れや茶しぶ取り等のお掃除やお料理にもよく使われている「重曹」ですが、どうして虫歯予防に良いのでしょうか？

実は、昔から重曹は胃薬や痛風薬などの医薬品として、また、酸性になっている物質を即座に中和する pH 調整剤として広く使われているのです。

アメリカなどでは重曹のうがい薬は虫歯予防用として販売されています。

## Q1. そもそもなぜお口の中を中和しなければいけないの？

**A.** 酸性物質や塩基性物質は電解質です。ヒトは極端な電解質の不均衡が起こった場合、命に関わるので、常に許容範囲の中に戻すようにできています。これを人体の恒常性（ホメオスタシス）といいます。

食べたり飲んだりするとお口の中は酸性になります。（中性が pH7 くらい）

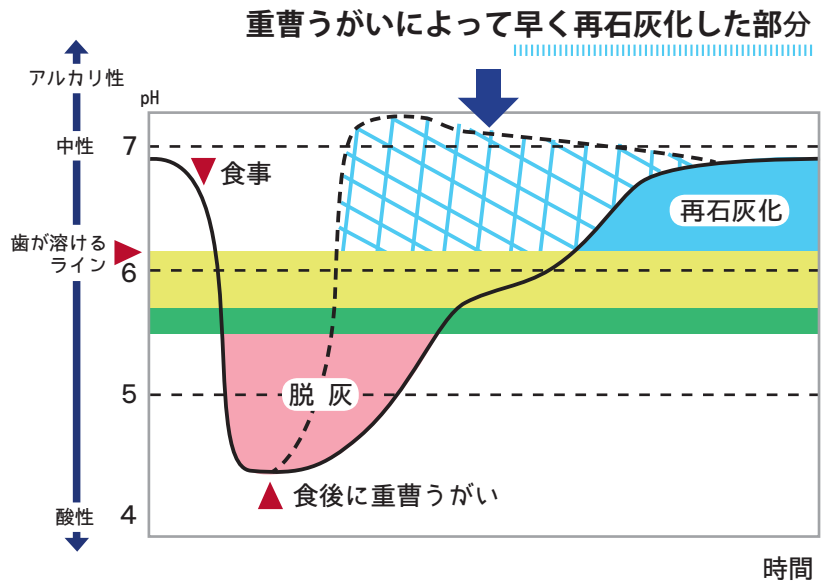
例えば、健康食品の「飲むお酢」やスポーツドリンクを飲めば pH2～3 くらいに落ちてしまいます。この時、お口の中では酸を中和するために唾液と歯の硬い成分（リンやカルシウム）を総動員しているのです。

なので唾液量が少なければ、より多くの歯の硬い成分が溶け出すことになります。（これを脱灰といいます。）

お口の中を中和がなされてから、はじめて歯の中に硬い成分がリチャージされるのです。（再石灰化といいます。）これを食事のたびに繰り返しています。

つまり、食事回数が多ければ、溶ける回数と溶け出す硬い成分が多くなるということです。唾液量が少ないと、中和までの時間が長くなり、歯の硬い成分が溶け出す時間が長くなります。

そこで、食事直後に重曹でうがいをしたただくと一気に弱アルカリになるため、溶け出す時間が少なくなります。



## Q2. では、歯ブラシをしないで、うがいだけしていればいいのか？

**A.** 残念ながら、そういう訳にはいきません。口の中に残っている炭水化物などはそもそも糖質ですから、歯を溶かすのはもとより、細菌の大好きなエサになってしまいます。細菌が出すウンチは、とても強力な酸です。細菌を増やさないためにも頑張って歯ブラシしてくださいね。

### うがい液の作り方

食事直後と就寝前のうがいが効果的です！



よく洗ったペットボトルに水 500cc を入れて、小さじ 1 杯（約 4g）を溶かして下さい。作成したうがい液は冷暗所で保管し、1 週間以内に使いきって下さい。

ぜひ、皆様も重曹うがいお試し下さいね！

当院でも重曹を販売しています