

口は健康のもと Vol.170

意外と知らない歯を弱くする飲食物

むし歯は健康な日常生活を送るための食生活の妨げとなります。むし歯を引き起こすのは細菌だけが原因となるわけではありません。ジュースやケーキ、和菓子など甘い食べ物、飲み物以外でもりんご、バナナ、トマトなどのくだものや野菜、栄養ドリンク、日本酒、コーヒー、ヨーグルトなどもむし歯の原因になることがあります。また近年健康に良いとされている黒酢飲料なども歯を溶かし易くします。実は醤油、お米、お肉なども歯の質を弱くする食物に含まれます。このようにむし歯の原因になる食材は決して少なくありません。

近年、高齢者において、歯茎が下がり露出した歯の部分にむし歯を引き起こす『根面う蝕』が問題となっています。根面う蝕が発生する部位は治療が難しいことが多く、進行すると歯を抜かなければならないことも少なくありません。予防にはフッ素配合の歯磨剤を使用したブラッシングが効果的です。市販されているほとんどの歯磨剤にはフッ素が含まれていますが、その中でもフッ素を多く含んでいるものを選ぶと良いでしょう。また歯科医院にて定期的にフッ素を歯に塗ってもらうことも、むし歯予防には大変効果的です。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 准教授 山田 嘉重

