

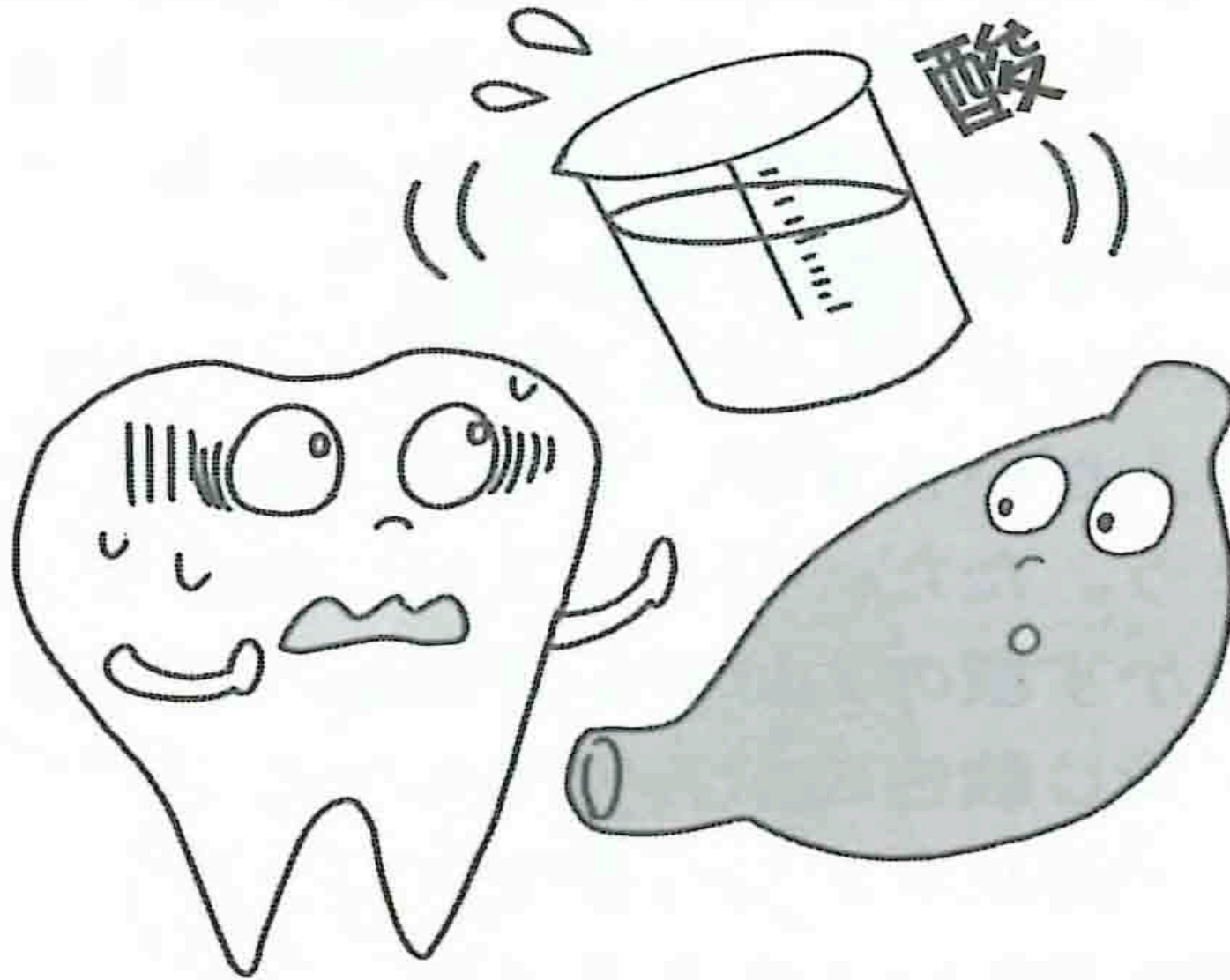
飲み物と歯の健康

歯は人間の体の中で最も硬い



みなさんの歯はどのくらい硬いとおもいますか。地球で一番硬いものはダイヤモンドですが、ダイヤモンドの固さを10とすると歯は6～7くらいの硬さがあります。これは水晶と同じくらいの硬さで、人間の身体の中では最もかたいものです。この硬い歯を使って、私たちは食べ物を細かく噛み砕き、身体の栄養にしているのです。

硬い歯の弱点



こんなに硬い歯ですが、1つだけ弱点があります。

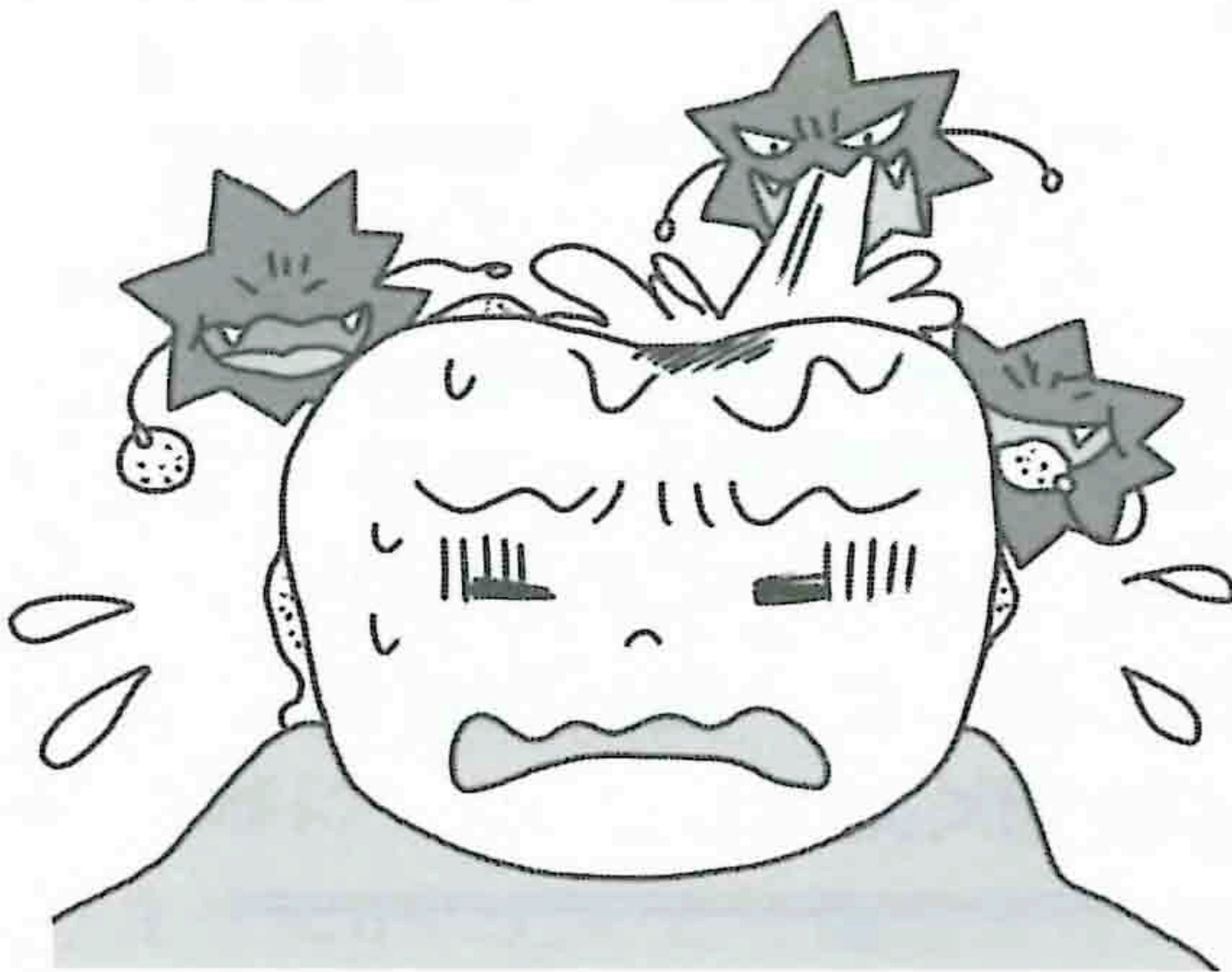
それは、酸にとっても弱いことです。酸に長い時間触れると、歯はとけてしまいます。

よく抜けた歯を間違っただけで飲み込んでしまっただけで「だいじょうぶかな」と不安な人のいるかもしれません。

でも飲み込んでしまった歯は胃の中の酸で溶けてしまいます。安心ですね。

でも「口の中の歯がそのままとけてしまうことがある」と聞いたらどう思いますか。でもよくあるんですよ。それは・・・

細菌の酸で歯が溶けるのがむし歯



むし歯です。

むし歯は、歯についた細菌が口に残った食べ物の一部をえさに酸を作ることでおこる歯の病気です。

むし歯菌の出す酸で歯に穴があき、ひどくなると歯の奥深くまで届いて、とても痛くなります。

でも最近、むし歯の酸だけでなく、あるものの酸でも歯が溶けてしまうことが知られるようになり、少し心配しています。

飲み物の酸でも歯が溶けることがある



それは飲み物です。

とくに炭酸ジュースやスポーツドリンク、果汁ジュースなどは酸性が強く、ちびちび、だらだら飲みを続けていると歯が溶けてしまう危険があるのです。

また酸はそれほど強くないものの、むし歯菌が大好きな砂糖がいっぱい入っているジュースもあります。飲んだままにしていると、菌にジュースの砂糖が付き、それをえさにむし歯菌が酸を作って歯を溶かしてしまうのです。

飲み物の酸性、アルカリ性を リトマス紙で実験してみよう



6年生になると、水溶液の性質で、「酸性」「アルカリ性」「中性」を学習します。

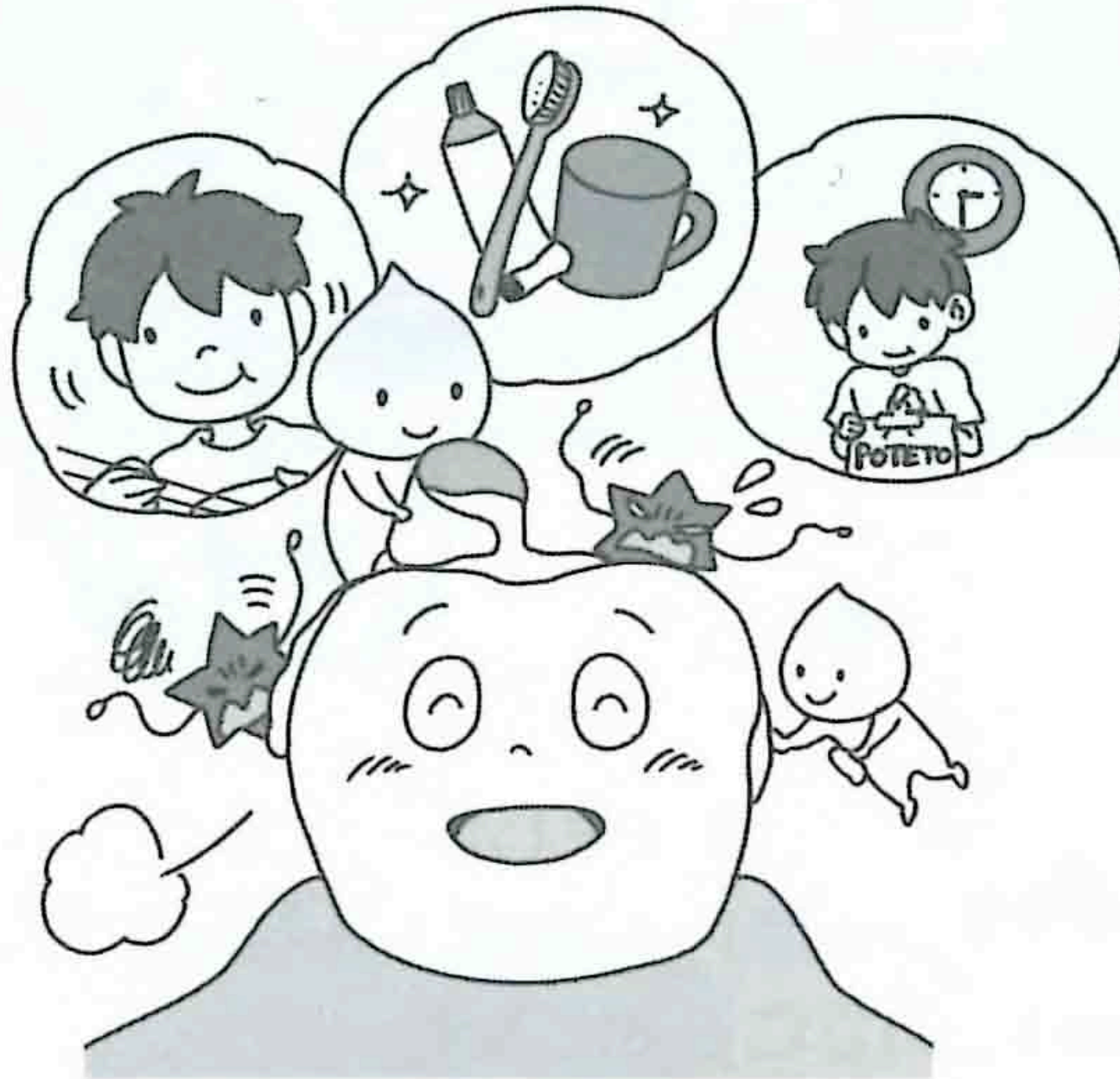
夏休みの自由研究で、リトマス紙を使って、飲み物を調べてみるのもいいでしょう。

よくスポーツドリンクはアルカリ性だと思っている人がいますが、リトマス紙ではどうでしょう。

ただ、リトマス紙の酸性度と、歯を溶かす酸の力は少し違う面もあります。

また同じ酸性の飲み物でもカルシウムが多いヨーグルトドリンクなどは、それほど歯を溶かさないと考えられています。

歯の味方、だ液



さて、「飲み物で歯がとけるなんて、こわい」と思った人はいませんか。

でも安心してください。歯にはとてもたのもしい見方がいます。

それは「だ液」です。だ液は口の中の酸を和らげ(中和)、溶けかかった歯を元に戻すはたらき(再石灰化)があります。

だ液にフルに活躍してもらうには、よくかんでだ液をたくさん出すこと、食後は歯をみがき、口の中をきれいにすること、そしてだらだら食べをせず、だ液が活躍できる時間をきちんと作ってあげることも大切です。

暑い夏、飲み方には気をつけて



暑い夏は水分補給が大切です。

でも激しい運動など特別なことをしない人は、なるべく、酸のない中性の水やお茶でこまめに水分補給するのがよいでしょう。

水やお茶なら、ちびちび飲んでも大丈夫です。

またジュースやスポーツドリンクを飲むときには、「時間と量を決めて飲む」「だらだら飲まない」「飲んだ後は水でうがいをする」ことを心がけましょう。歯磨きができるならなおよいでしょう。

食後のお茶、歯みがきの習慣を



食後にお茶や水を飲み、口をすっきりさせることは、口の中の酸の力を弱めることにもなります。これは日本のよい食習慣です。また歯磨きは1日に何回してもかまいませんが、食後と寝る前の歯磨きは必ず行いましょう。歯磨きはむし歯菌や、むし歯菌のえさとなる食べかすをおとします。よくみがくと、だ液もたくさん出ます。だ液は口の中の酸を和らげ、溶けかけた歯を元のもどしてくれます。