

# 「酸しよく症」とは？

食べ物や飲み物に含まれる「酸」によって歯の表面のエナメル質が溶け、むし歯と同じような症状を引き起こしたり知覚過敏が起こりやすくなること



- ・冷たい物がしみる
- ・象牙質がむき出しになり黄色っぽくみえる
- ・歯の溝の部分ではなく、山の部分から溶け始める

## 原因

- ・酸性食品をとり過ぎる  
(酢・柑橘類・清涼飲料水)
- ・薬剤(ビタミン剤)
- ・間食の回数が多く、常に  
お口の中が酸性になっている



## 予防

- ☆酸性の強い食品のとり過ぎない
- ☆ダラダラ食い・ダラダラ飲みを控える
- ☆よく噛んで唾液を出す

酸性の強い食品を食べてからすぐの歯みがきは、酸しよく症の原因になります。このような時はうがいを待って30分後くらいに歯みがきをしましょう。

シュガーレスガムを噛むこともオススメだよ！

