

歯が溶ける？ 酸蝕歯にご注意！！

総務課 北田 文菜

皆さん、虫歯ではないのに歯が溶ける「酸蝕歯（さんしょくし）」をご存知ですか？ 実は酸蝕歯は、虫歯、歯周病に次ぐ第三の歯科疾患とも言われ、約4人に1人が酸蝕歯というデータがあるとも言われています。

では、酸蝕歯とはどういった病気なのでしょうか。

酸蝕歯とは

酸蝕歯とは、飲食物などの酸によってエナメル質が溶けてしまった歯のことです。酸蝕は、主に普段から口にする食べ物や飲み物に含まれる酸によって起こります。また、胃や食道の病気、暴飲暴食といった生活習慣などで胃酸が逆流することなども原因の一つとして挙げられます。酸が歯に接触すると、硬いエナメル質の表面は一時的に軟らかくなり、歯ブラシや舌で歯に触れただけでもエナメル質がダメージを受けやすくなります。酸性の食品を口にした後は、エナメル質が最もダメージを受けやすい状態になるため、特に注意が必要です。



酸蝕の特徴

では、酸蝕歯の特徴はどのようなものがあるのでしょうか。主に次の5点があるようです。

- **黄ばむ**…エナメル質が著しくすり減ると、その下にある黄味色を帯びた象牙質が見えやすくなります。
- **光沢を失う、変色する**…エナメル質がすり減った歯は光沢を失い、くすんで見えます。
- **半透明～透明になる**…エナメル質損耗がさらに進行すると、目で確認できるほどエナメル質が薄くなります。エナメル質が薄くなることで、歯の先端が透けて見えます。
- **しみる**…歯を保護しているエナメル質がすり減ったことで、その下にある象牙質が露出し、知覚過敏の症状を引き起こします。
- **先端が丸みを帯びる**…歯の先端は、最も酸蝕が起こりやすいところです。

酸蝕の原因となる飲食物

日常生活において、酸が歯に触れる「機会」にはどのようなものがあるのでしょうか。酸を含む食品といえば真っ先に「酢」をイメージされる方が多いと思いますが、実は私たちの周りには、酸を含む食品が非常に多くあります。

では、酸性度別に例を挙げてみましょう。

酸性(高)	酸性(中)	酸性(低)
炭酸飲料(ダイエット系含む)/スポーツ飲料/トニックウォーター/ワイン/ジュース/ドレッシング/レモン果汁/酢/ピクルス/オレンジ/トマト/いちご/さくらんぼ/ビタミンCタブレット	ビール/紅茶/ニンジンジュース/トマトケチャップ/バジルソース/ハチミツ/野菜/干しブドウ/りんご/梨/イチジク	ミネラルウォーター/ピーナッツバター/ライ麦・小麦・精白パン/バナナ/アボカド/ブロッコリー/きゅうり

こうしてみると、酸が含まれる食品は意外に多いことがわかります。酸性度を示すpHは、物質の酸性（pH7より低い）またはアルカリ性（pH7より高い、14未満）の度合いを示す数値です。歯の表面のエナメル質は、pHの値が5.5以下になると溶けやすくなります。pHの値が低ければ低いほど、その食品は酸性の性質が強いということになりますので、酸性度の高い飲食物を頻繁にとっている方は注意が必要です。

酸蝕から歯を守るには

では、酸蝕歯を予防するにはどうすればいいのでしょうか。以下の方法が挙げられます。

- 炭酸飲料などの酸性度の高い飲料を長時間口の中にためない
- 酸性度の高い飲食物を口にしたら水でうがいをする
- 酸性度の高い飲食物を口にする回数を少なくする
- 唾液の分泌が少なくなるスポーツの後や就寝前は、酸性度の高い飲食物を控える



また、食後は歯が溶けて軟らかくなっているため、すぐに歯ブラシで強く磨くと表面がすり減ってしまいます。口の中が唾液で中和されるよう、時間が取れるなら30分程待つこともおすすめです。

そして何より一番なのは、定期的に歯科医院で診てもらうことです。酸蝕歯だけでなく、お口の健康を保つためにも、定期的な検診は大切です。

酸蝕歯が怖いからといって、酸性の食品を食べないようにするのは正しい予防法ではありません。食べないようにするのではなく、食べる頻度や食べ方を工夫して上手につきあっていきましょう。

参考HP: <https://www.hagashimiru.jp/about-enamel-wear/acid-erosion.html>
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_718.html

押し入れを見直す。

リビングサービス課
大森 力

それは、大きい空間こそ、量より質！

今から2年ほど前に「整理収納アドバイザー取得しました！」という記事を書かせて頂きました。その際には家が片付かない2つの原因をアドバイスさせて頂きましたが、今回は必ず一家に一カ所はある「押し入れ」に的を絞りましたので、お片付けの参考のひとつになればと思います。

家の中で押し入れは、収納スペースの中でも、とても大きな空間です。奥行が約90cmもあり、収納が難しいという声が一番多い場所です。多くはそこにもう何年も使っていない物が忘れ去られたまま眠っていることも多く、大きくスペースを空けられる可能性がある場所ともいえます。スペースが生まれれば、床に出しっぱなしになっている物、部屋が散らかる原因になっている物をしまう場所にできます。「押し入れか〜」と気が重く感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、ぜひこの機会に見直してみませんか？

その1 「いつか使うかも」はホントに使うのでしょうか。

押し入れの整理収納もまずは「全出し」から。今ある物を把握して、今の暮らしの中で使っている物を残します。

特に押し入れは、「壊れてないから、とりえず残している」「使うかもしれないから置いている」物が多い場所ですが、それ、使う日はホントに来るでしょうか？

また、押し入れには思い出の物を置いている方も多いと思います。思い出入れが強い物まで処分する必要はありませんが、優先順位をつける必要はあるかもしれません。

「思い出の物は一人につき箱1つ」など枠を決めて、本当に残したい物だけに絞ってみてください。その当時に思い出するための物であれば、場所を取る実物を残すのではなく写真に撮って残すという方法もあります。

他にも、もう飾らなくなった雛人形や五月人形、昔ハマった趣味の物、箱の中で色あせてしまっていないませんか？

手放すことはストレスを感じますが、使われずに押し入れの奥に追いやられている方がかわいそうに感じませんか？

手放すと決めたら、譲渡やリサイクル、供養など、処分の方法についてはすぐに調べられる時代ですので、ぜひお早めに。

どうしても今すぐ手放せないなら、「今日から1年使わなければ処分する」など期限を決めて、見えるところに処分日を書いておくのもひとつの方法です。

物の整理

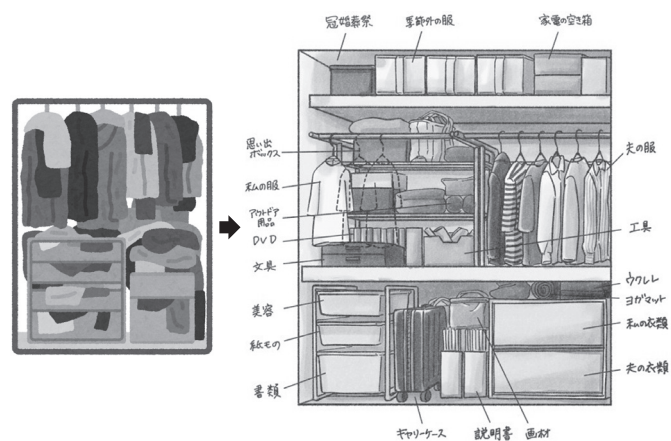
- ① **まずは物を全部出します。**
- ② **使っていないけれど置いておきたい物は、量を決める。**
- ③ **保管期限を決める等のルールをつくる。**

その2 収納プランを書いてみる

物の整理が終わったら、次は収納を考えていきます。奥行きが深い押し入れは、その奥行をうまく活かせるかがポイントになります。

最初に、その押し入れの配置や動線を見直して、役割（使い道）を考えます。そこに置く物を決めたら、扉が開く範囲や段差などに注意しながらしっかりとサイズを測り、収納プランをつくってみてください。用途別にいくつかの四角いスペースをつくるイメージで、実際に図に起こしてみると失敗が減りますよ。

よくある押し入れでは、上段を毛布や布団が占拠していますが、生活用品や衣類など細々した物の収納に使っている場合も、多いかと思います。立った状態で無理なく手が届く範囲は60cm程なので、約90cmの奥行を手前60cm、奥30cm程度に分けて考えると使いやすくなります。



奥には、ほとんど出し入れしないアルバムや思い出の物、DVDやPCに取り込み済みのCDなどを置いてみたり、手前には、時々出し入れする物をファイルボックスや小物引き出しにカテゴリーごとに分けて収納すると良いでしょう。

手前には、使用頻度の高い物を。ファイルボックス等を使って、カテゴリーごとに分類して収納してみましょう。

大きい空間こそ、量より質！

手前から奥まですべて物で埋め尽くすより、ある程度余裕を残して、見渡しやすく、出し入れしやすきことがポイントです。ぜひ、実践してみてください。

参考: イエマガ・楽しむ暮らしラボ・インテリアイラスト | スキマ・スキルのオーダーメイドマーケット - SKIMA skima.jp