

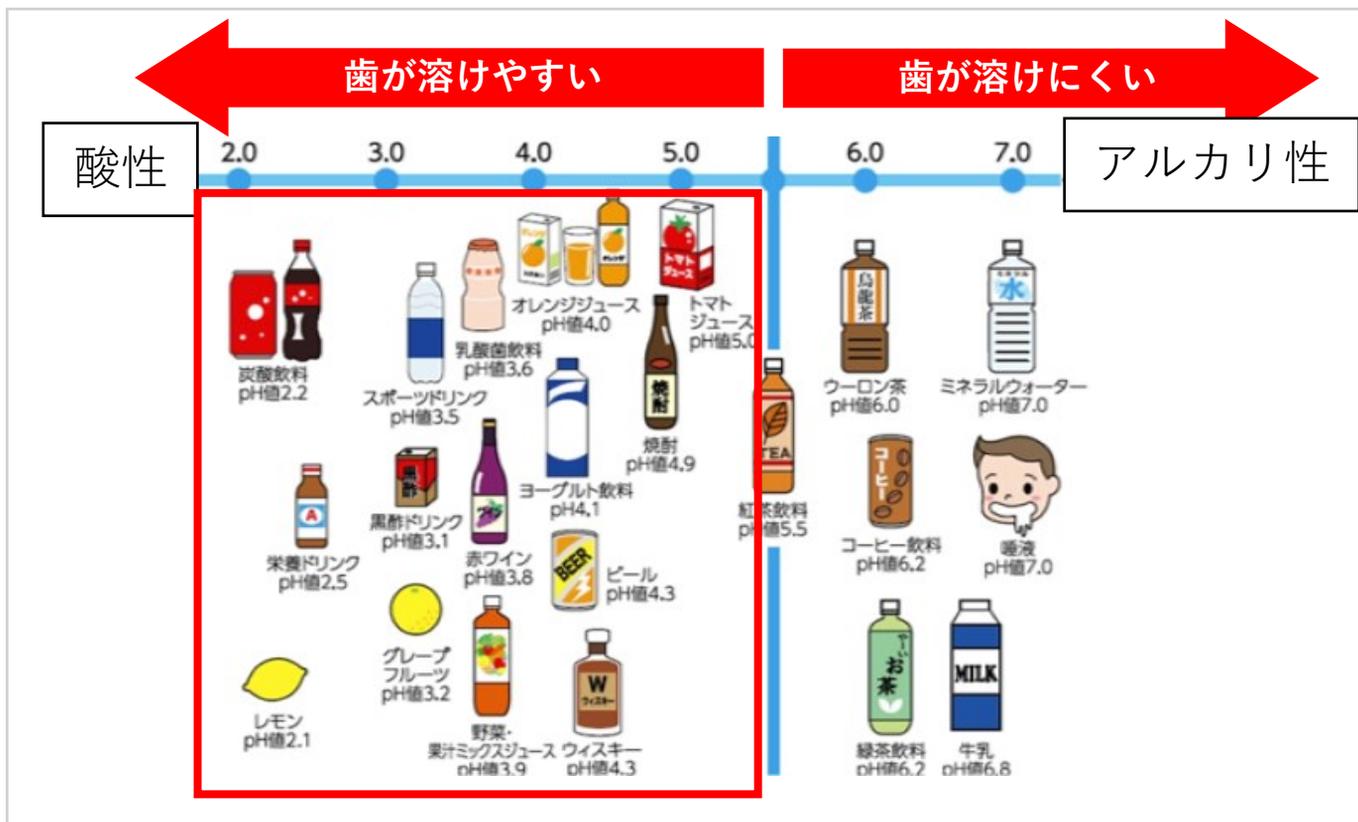


さんしょくしょう

# 酸によって歯が溶ける！？ 酸蝕症のおはなし

本格的に気温が上がり、すっぱいものや炭酸飲料などの飲食頻度が増える方が多いのではないのでしょうか。

実は歯は酸に弱く、酸性の強い食べ物や飲み物をたくさん摂っていると歯が溶けてしまい、冷たいものがしみたり虫歯のような痛みが出てきたりしてしまいます。(これを酸蝕症と言います) しっかり対策をし、酸蝕症を予防しましょう。



## 【対策】

- ★炭酸飲料やスポーツドリンクなどの酸性の強いものはだらだら飲まない。
- ★食べ飲みした後はフッ素入りの歯磨き粉で歯を磨く。  
(外出先など難しい場合はお水でゆすぐ)
- ★酸性の強いものの摂取頻度を減らし、寝る前は特に控える。

当院管理栄養士のLINEアカウントはこちら



ID: 365uwmdq

お気軽にご相談くださいね！