



第10号

＼ お酒が影響してる？ ／

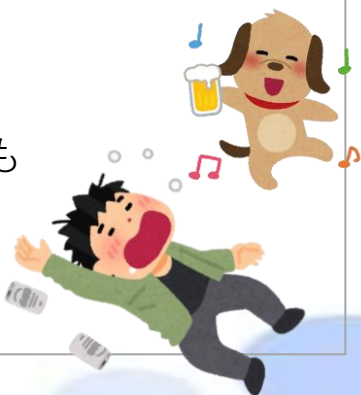
虫歯とお酒の関係

2024年も早いもので残すところあと1ヶ月を切りました！年末年始にはクリスマスやお正月とさまざまなイベントがあり、多くの方がお酒を飲みながらワイワイ食事をする機会が多くなるかと思えます！

お酒の飲み過ぎが

「**身体の健康**」に影響を及ぼすことは知っている人も多いと思いますが

「**お口の中**」にも影響を及ぼすことがあります！！



【お酒に含まれる「糖質」に注意！】



アルコールそのものが虫歯の原因になる訳ではなく、アルコールに含まれる「**糖質**」が虫歯を引き起こすことがあります！糖質が多く含まれているお酒を摂取するほど虫歯のリスクは高くなります！！

【飲酒によっておこるお口の中のトラブル】

歯磨きがおろそかになる

酔っ払って帰ると歯みがきが億劫になり、歯磨きせずに寝落ちしてしまう人も少なくないでしょう。また、酔っ払ったまま歯みがきをすると普段より磨き残しが多くなります！



唾沫の減少

唾沫は口の中を潤すだけでなく、洗浄や殺菌効果があります！飲酒すると利尿作用により唾沫の量は少なくなります！また唾沫の自浄作用がうまく働かず、お口の中に細菌が繁殖しやすくなります！

酸蝕症(さんしょくしょう)のリスク

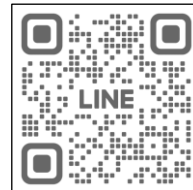


酸蝕症とは歯が酸性の強い食べ物や飲み物によって溶けてしまうこと！歯の表面を覆っているエナメル質は酸に弱く、酸性の強いお酒を日常的に摂取すると酸蝕症のリスクが高くなります！

最後にお酒はお口の中に影響を及ぼすことがありますが、「お酒を飲んではいけない」という訳ではありません！正しく理解し、適切なケアをして健康なお口を維持しましょう！

当院管理栄養士のLINEアカウントはこちら→

お気軽にご相談くださいね！



ID : 365uwmdq