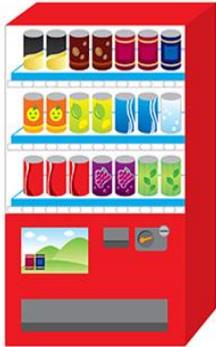


飲料水の酸について

むし歯ではないのに、歯が溶けたり色が変わったりしみたりすることがありませんか？炭酸飲料や柑橘類など、酸を含む食品が歯を溶かすことがあります。また、日本人の4～5人に1人に見られるといわれています。今回は、これからの季節に摂取量の多くなる飲料水の酸についてまとめてみました。



リン酸

コーラ飲料や食品に酸味を与え、細菌やカビの成長を抑え、保存性を高めます。リン酸塩としたものが食品添加物として用いられています。リン酸にはアレルギーの症状を和らげる効果があるそうです。

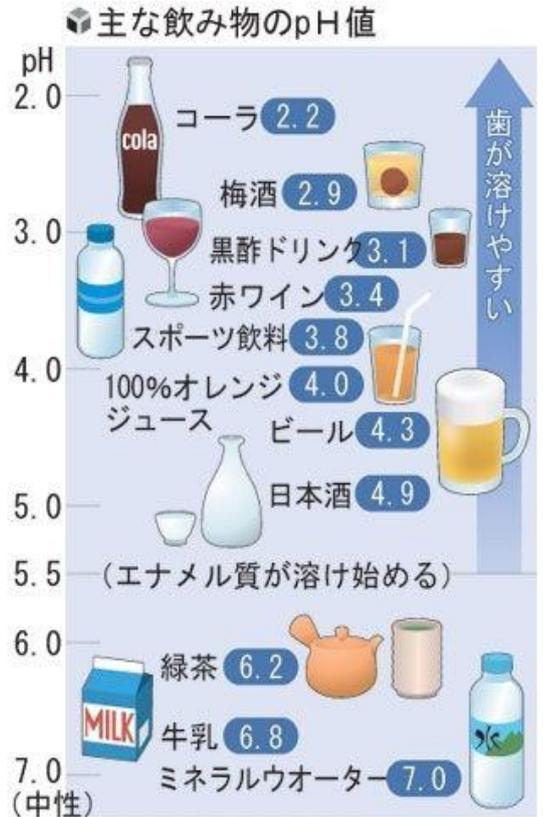
クエン酸

ピリッとした風味を与え、保存料として使用されます。レモンなどの柑橘系の果物や梅干しはクエン酸の成分が多く含まれているため「酸っぱい」と感じるそうです。疲労回復や美肌に効果があります。



リンゴ酸

多くの非炭酸性飲料（フルーツドリンク、強化ジュース、スポーツドリンク、アイスティーなど）の固有の風味を高めるため、あるいは人工甘味料を使った炭酸飲料にも味を強化し他の調味料を減らすため使用されます。りんごや梨に含まれデトックス効果がありますが、過剰摂取は口の中に炎症を引き起こす可能性があります。



※pH値は商品により違いがある。東京医科歯科大助教の北迫勇一さんによる

参考:YOMIURI ONLINE yomi.Dr.

酸蝕症

pH値の低い飲み物のほとんどに、クエン酸がリンゴ酸のどちらかが含まれています。これらを飲むとき口の中に溜めて飲んだり、長い時間をかけて少しずつ飲むと歯の表面（エナメル質）が溶かされてしまいます。これを「酸蝕症」といいます。症状が進行すると冷たいものが歯にしみる知覚過敏や虫歯のような痛みを引き起こします。摂取の仕方や時間に気を付けましょう。



「手足口病にご用心」の巻

夏風邪の一つである「手足口病」が2年ぶりに流行の兆しを見せています。「手足口病」は手や足、口の中に水ぼうがができるウイルス性の感染症で、幼い子どもを中心に感染が広がります。手足口病の流行は2011年、13年、15年と奇数の年に起きていて、夏場にピークを迎えることから、厚生労働省は手洗いの徹底など予防を呼びかけています。



お口と体の雑学クイズ

- 歯のエナメル質と同じ硬さのものはどれ？
A.ダイヤモンド B. 水晶 C. 鉄
- 歯を持っている動物はどれ？
A. ワシ(鳥) B. ワニ C. カメ
- 1gの歯垢と1gのウンチでは、どちらが細菌が多いでしょう？
A. 歯垢 B. みんなのウンチ

(インターネット他、参考)※答えは4面