

## 『歯がしみる…』

# 乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

皆さんは歯がしみる敏（歯がしみること）用と感じたことが一度はあるのではないでしょうか。歯がしみると虫歯ではと考えがちですが、歯がしみる原因はたくさんあります。まず、「しみる仕組みについてお話をいたします。歯の表面はエナメル質によって保護され、歯をカバーする役割を持ち神経はありません。つまにエナメル質のみ削れても歯は痛みません。エナメル質の下には象牙質があります。象牙質の表面には多数のトンネルの入り口のよう

穴があり、歯の神経に続いている。刺激（冷たさ、熱さ、味の濃さ、歯ブラシの摩擦など）が象牙質の穴からそのトンネルを伝つて歯の神経を刺激することで歯は痛みます。市販されている知覚過

## 原因、実はさまざま 酸に弱い子どもの歯

今回は原因として気づかれにくく酸触症についてお話をいたします。酸で歯が溶ける点では虫歯とよく似ていますが、酸触症の歯よりも酸に弱く、乳歯の場合はこれよりやさ

てしみてきます。水溶液の性質には酸性とアルカリ性があり、その度合を示す数値にpHがあります。1～14の数値で表示し、しみにくくする効果pH7が中性、7より数値が小さくなるほど酸の度合が強くなります。柑橘類や酢を使った料理は酸性度が高く酸触症のリスクが高い食品です。オレンジジュースでpH4、相模類pH2.8～4.0、黒酢pH3.1、ドレッシングpH3.4、炭酸水は化學的に酸性を示し炭酸飲料などはpH2.2～2.9になります。歯はpH5.5以下で溶けます。

歯がしみることは比較的よくみられる症状ですが、様々な原因があるため、一度かかりつけの歯医者さんに相談されることがあります。

このようにする不思議な作用には虫歯（虫歯菌の出

す。しかし唾液には酸性に戻し、歯が溶けない

性にするため、歯がひどく溶け出すことは有りませ

ん。また黒酢などは身体に良い健康食品ですが摂取には注意が必要です。

このような食品を摂取する場合、酸を洗い流す目

的でお茶や水をすぐに飲む、飲料ならストローを

使つて歯に接触するのを避ける、口に含み続けないなど、酸が歯に触れる時間を極力減らす工夫も必要なではないでしょ

うか。

また子どもの歯は大人とをお勧めします。

（乙訓歯科医師会

西 大和）