

# 歯が溶ける！酸蝕を知っていますか？

## ④柑橘類と酸蝕

柑橘類は、ミカン科ミカン亜科に属する植物の総称であり、その果実は一般的に食用とされます。また特徴として果実の独特の爽やかな香りとクエン酸に由来する甘酸っぱい味がします。クエン酸は前回の③清涼飲料で酸蝕能が非常に高いことを話しましたが柑橘類はそのクエン酸が大量に含まれているのです。その反面、柑橘類にはビタミンcをはじめとする豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維、そして生活習慣病の予防に欠かせない、いわゆる「機能性成分」の数々が含まれているので、健康に留意する人々は、柑橘類をはじめとする酸性度の高い果物や野菜の割合が高い食事を好んで摂ることが知られています。表1は、果物と野菜のpHを示したものです。ここからもわかるように、健康的な食生活というものは、歯にとってはそれほど健康的なものではないので注意が必要です。

### Fruit suckingとFruit mulling

**Fruit sucking**とはオレンジなど柑橘類を口唇の間におき、吸引することにより生じます。この動作により、柑橘類に含まれる酸が直接前歯部唇面に接触し、酸蝕が生じます。また柑橘類が健康によいことから柑橘類を長期間にわたって大量に摂取すると、前歯部唇面が特異的に酸蝕に侵されることがあります。(図1)

**Fruit mulling**は、柑橘類を皮ごと口に入れ、臼歯部で咀嚼する人に認められます。これは決して珍しい習慣ではありませんが、このように柑橘類を臼歯部で咀嚼すると、柑橘類の酸蝕作用と磨耗作用とが相乗効果を発揮し、臼歯部咬合面に対して杯状もしくはクレーター状の欠損が生じます(図2)。この**mulling**は、柑橘類だけでなく、梅干を種ごとガリガリと咀嚼する場合にも生じます。

なお、**Fruit mulling**は、菜食主義者や重度のブラクサー(歯軋り)に多く認められます。

また、柑橘類を1日2個以上食べる場合の酸蝕の危険性は、**37倍**といわれています。

### 柑橘類を食べたときには!!!

クエン酸を大量に含む柑橘類を食べた直後はブラッシングをしないようにしましょう。これは、酸侵襲によりエナメル質が軟化されており、この状態でブラッシングすると簡単に歯がすり減ってしまうからです。最低1時間は待つようにしましょう。

次回は⑤食べる、飲む健康法と酸蝕です。