

歯が溶ける！酸蝕を知っていますか？

⑤食べる・飲む健康法と酸蝕（ベジタリアン）

インターネット上には、「食べる・飲む健康法」として、クエン酸健康法、食酢健康法、梅干健康法、飲泉などのホームページがあります。今回は、健康によい食生活を送っていると考えられているベジタリアンについてとそれによる酸蝕の危険性について解説します。

ベジタリアンとは・・・

1. さまざまなベジタリアン

ベジタリアンという言葉は、1847年に英国ベジタリアン協会が発足したときに使われたのが最初です。この言葉の由来は、ベジタブル（野菜）からでなく、ラテン語で「健全な、新鮮な」という意味の「vegetus」に由来します。

一般的かつ多くのベジタリアンは、鳥獣の肉、卵、魚介類およびそれらの副生成物（ラード、ゼラチン、かつおぶし・いわしなどのだし、魚を殺傷して得た魚卵）が含まれるものを口にしません。動物を傷つけないで得られる乳および乳製品などは、むしろ積極的に摂取します。彼らはラクト・ベジタリアンと呼ばれています。また、野菜のほか、卵も食べるオボ・ベジタリアン、野菜のほか、乳製品と卵も食べるラクト・オボ・ベジタリアンがいます。なお、表1は、ベジタリアンの分類です。

日本では、ベジタリアンは‘菜食主義者’と訳されていますが、あたかもベジタリアンが野菜だけしか食べないという誤解を与えるので、ベジタリアンの実態を反映していない訳語と考えられます。日本語の菜食主義者のイメージは、動物の肉と卵・乳製品を食べず、さらにはハチミツも食用とせず、動物製品（革製品・シルク・ウールなど）を身に着けたりしないビーガン（Vegan）に近いかもしれませんが、彼らは、ピュア・ベジタリアンとも呼ばれています。

2. トゥースウェアのリスクファクターとなる菜食主義

しかし、健康によい食生活を送っていると考えられるベジタリアンは、ベジタリアンであること自体がトゥースウェアのリスクファクターとなっています。

実は、彼らが好んで食べる生野菜には、土壌由来のシリカが混入しており、このシリカが研磨性粒子として作用し、歯質の咬耗、磨耗が加速することになります。

このような食生活は健康にはよいようですが、歯に対してはあまり好ましくないようです。