

# 毎月19日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう。



最近、熱いものや冷たいものを口に入れたときに、しみたり、歯の表面が黄ばんで見えたりすることがありませんか？  
もしかすると、それは「**酸蝕歯**」（さんしょくし）かもしれません

近年、「**酸蝕歯**（さんしょくし）」は、歯周病、虫歯に次ぐ「**第三の歯科疾患**」として問題になっています



## 心当たりはありませんか？

- ・摂食障害や逆流性食道炎がある、良く胸やけがする
- ・つわりや摂食障害などで嘔吐を繰り返す
- ・炭酸飲料やスポーツドリンクを水代わりに良く飲む
- ・梅干しや酢漬けが好き
- ・マヨネーズ、ドレッシングなどをいっぱいかける
- ・健康のために黒酢を習慣的に飲む
- ・夕食はお腹いっぱいになるまで食べる
- ・ワイン、ビール、日本酒、焼酎などをほとんど毎日、特に寝る前に飲む
- ・夕食が遅くなる、夜食や夕食後にお酒や水以外の飲み物を飲む
- ・フルーツを食べた後、寝酒を飲んだ後、すぐにゴシゴシ歯ブラシをする
- ・フルーツや野菜ジュースを朝食代わりにする
- ・レモンや柑橘類を絞って、水に入れて飲む
- ・柑橘類やキウイなどを良く食べる
- ・クエン酸の入った睡眠サプリ、美容サプリ、筋トレ用サプリを飲む
- ・洗口液でうがいをしたり、サプリを飲んでから寝る

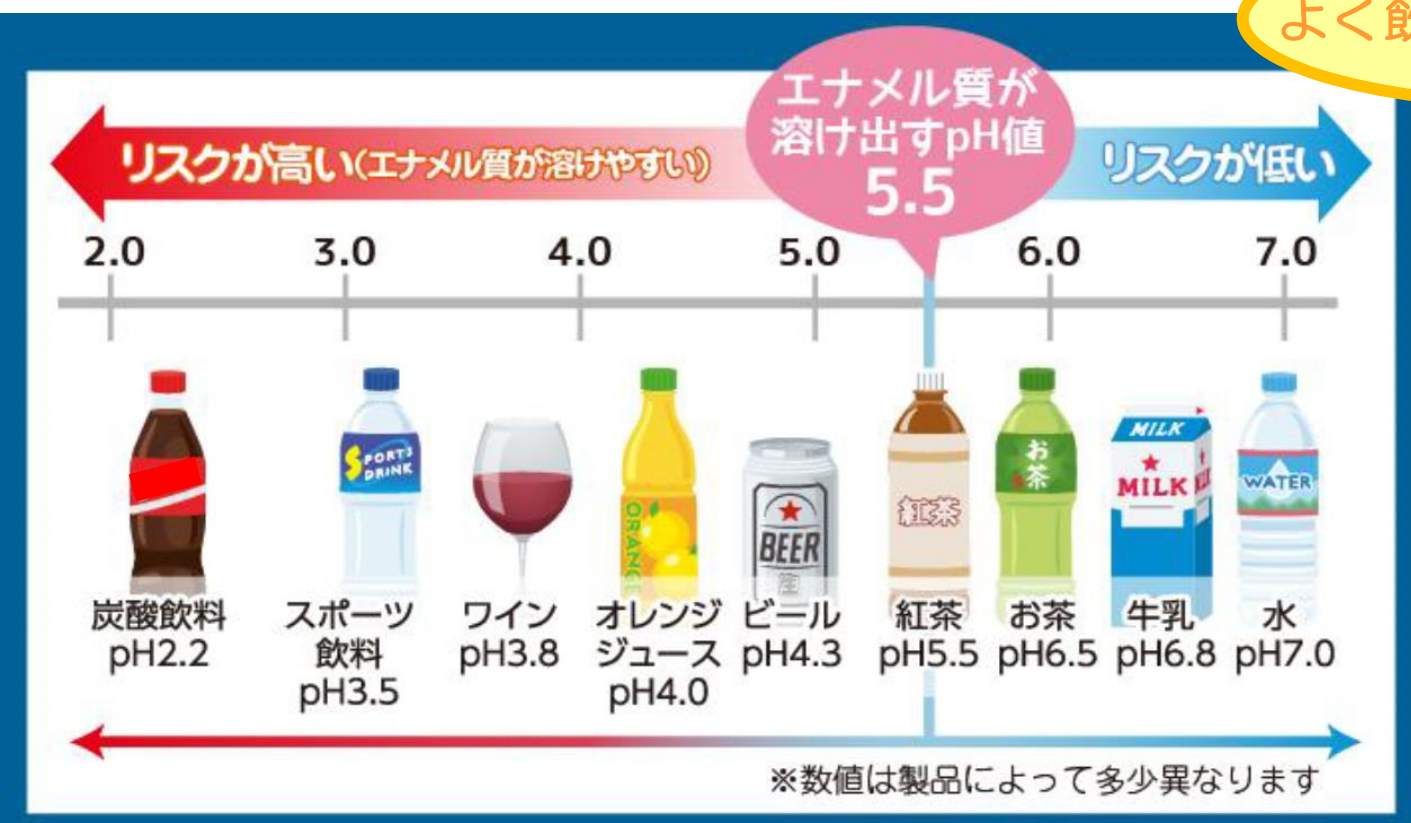
## 対策方法

逆流食道炎や頻繁な嘔吐が原因である場合は、医科の受診の必要性も考えられます  
生活習慣が原因の場合には、酸蝕歯の原因となる習慣をやめることが大切です

- ・酸性飲食物をとった後や、逆流食道炎が起こったときは、早めにうがいをするようにする
- ・嘔吐後、水や牛乳によるうがい、ガムの摂取
- ・唾液分泌が活発になるように、シュガーレスガムを噛んだり、よく噛んで食べるようにする
- ・酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない
- ・酸性飲料の摂取制限                      ・アルコールの摂取制限
- ・寝る前に酸性飲食物を食べたり飲んだりしない
- ・柔らか目のブラシでやさしく磨く
- ・食後は唾液による緩衝作用が安定する30分以上あけてから磨くようにする  
（酸性飲食物を多量に取るとエナメル質が柔らかくなっているので、すぐブラッシングすると歯が余計に削れます）

酸蝕症がすすみ、歯が大きく溶けてしまっているときは、治療が必要なこともあります

よく飲んでいませんか？



飲み物の酸性度を示す指標にpHがあります

歯が溶け始めるのは、pH5.5以下の飲み物に歯が触れたときです

いつまでもご自身の歯で食事できるように、  
歯をいたわった食習慣をつくりましょう



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。