6月4日～10日は歯と口の健康週間です

酸蝕症に気を付けよう

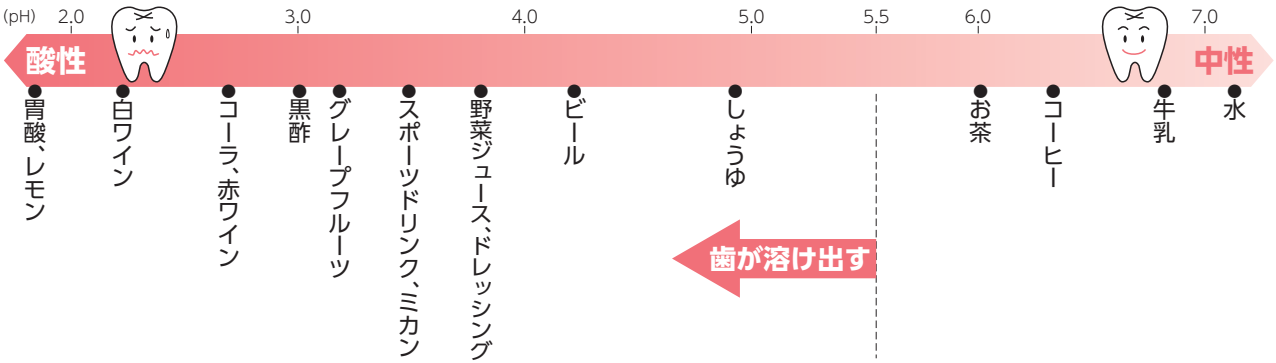
虫歯でないのに歯が溶ける

酸蝕症とは、歯が身近な酸性の飲食物や胃液によって溶かされる病気です。近年急増している病気で、ジュースなどの清涼飲料水や、健康のために酢やクエン酸などを過剰に摂取することなどが原因となります。

酸蝕症を防ぐには

- 酸性の強い飲み物を取り過ぎない
- 酸性の強い飲食物を取った後は、水やお茶で、よく口をすすぐ
- だらだらと長時間の飲食はしない
- よく噛んで食べることで、よく唾液を出す
- 正しい磨き方で、しっかり歯磨きをする
- 定期的に歯科健診を受ける

身近な飲食物の酸性度



問合先　可児歯科医師会☎㉒7462