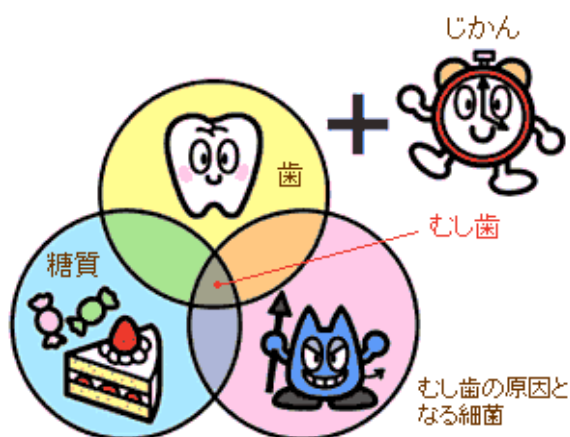


歯科衛生士による 歯の健康のためのミニ講座 【その2の巻】

・・・ むし歯の原因と むし歯予防法の基本について ・・・

むし歯は、“プラーク（歯垢）中の細菌”がつくりだす酸によって歯が溶けていく病気です。むし歯は、下の図の様な3つの原因がすべて重なることでむし歯になります。つまり、これら3つ原因がすべてそろわない限り、むし歯になることは無いのです。ですから、この3つの原因をうまくコントロールすれば、むし歯は原則的に防げるものなのです。



【それぞれの予防法について】

1) 歯の質を強くする（唾液によって歯は守られています）

実は歯を守る重要な役割を持っているのは“唾液”です。歯についた汚れを洗い流したり、むし菌が出す酸を中和したり、酸によって溶かされた歯を修復（再石灰化）する重要な役割があります。よく咬めば咬むほど唾液は多くでますので、よく咬んで食べることはむし歯予防にも効果的なことなのです。

また、フッ素入りの歯みがきペーストやジェルを日常的に使うことは、酸に対して強い歯をつくるのにとても有効な方法です。

2) むし歯菌を減らす

プラーク1gの中には、約300~400種類の細菌が約1000億~3000億匹います。これらの細菌はすべてがむし歯菌ではなく、その中の約数パーセントがむし歯菌なのです。

これらのむし歯菌を含むプラークは、歯みがきをしっかりと行い歯の表面から取り去らなければいけません。またこれらの菌はあっという間に増えますので歯ブラシはしっかりしましょう。

3) 食生活

むし歯のエサになるのは私たちの食物や飲み物などに含まれる糖類です。むし歯菌は糖類を食べてその代謝物として酸を体外に出します。むし歯はこの酸に歯が溶かされ続けることよってなるのです。

むし歯菌がこの様に分解して酸を出す糖類には、砂糖（ショ糖・スクロース）、麦芽糖（マルトース）、ラクトース（乳糖）、果糖（ラクトース）、ブドウ糖（グルコース）などがあり、この中で最も問題とされているのが砂糖です。むし歯菌の中で最も悪玉菌とされている“ミュータンス菌”は、砂糖を分解してネバネバした物質を作り出し、細菌が住みやすく繁殖しやすい硬めのプラークをつくり出します。この硬めのプラークは歯ブラシで落とすにだけでなく、むし歯菌が出した酸の拡散と唾液による酸の中和を遅くしてむし歯になりやすい環境を作るのです。

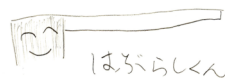
対策としては、これら砂糖を含めた上記の糖類の入った食べ物や飲み物を間食として食べたり飲んだりする回数をできるだけ少なくすることが有効です。

4) 時間

細菌がつくった酸によって歯が溶けてむし歯になるには時間と回数がかかります。ですので歯が溶ける時間や回数を少なくすればむし歯はできません。毎日、長時間だらだらと食べ続けたり、ひんぱんに間食やおやつをとれば、むし歯になりやすいでしょう。

間食の回数は少なくし、間食をだらだらと長時間食べ続けたり、つまみ食いしながらのテレビや読書や勉強はやめましょう。

以上のポイントとしては、無駄な間食は減らし、口の中にむし歯菌が分解できる糖質が口の中に無い時間をできるだけ長くとることです。また、むし歯菌が出す酸によって歯の表面の石灰化成分は一時溶かされますが、唾液によって歯はまた再石灰化され修復されるのです。食事や間食の間隔を十分にとることで、酸によって溶かされた歯は、唾液により再石灰化され修復されよみがえるのです。



はるらしくん



バイキくん