

こんにちは!

村立東海病院であ



虫歯をつくる4つの要素



私たちの歯は、どうして虫歯になってしまうのでしょうか？

今回は、虫歯をつくる4つの要素について、ご紹介します。

●要素1 「歯」

もしも私たちの口の中に歯がなければ、虫歯になることはありません。でも、歯がないと、物を食べることが難しくなります。

歯がない場合は、義歯を入れることで補うことができますが、義歯を使用した場合、物をかむ力は半分になってしまい、味の感覚も少し鈍くなるようです。できるだけ、自分の歯でかみ続けたいものですね。

●要素2 「細菌」

“虫歯菌”と呼ばれる数種類の菌が酸を作り、歯を溶かして虫歯を作ります。この細菌をやっつけてしまえば虫歯はできないはずですが、私たちの口の中には、星の数ほどたくさんの細菌がいて、抗生剤などを使っても全てを殺すことはできません。また、特定の細菌の数を減らすことによって他の細菌の数が急増し、別の病気になってしまう場合もあります。

口の中の細菌は、いないに越したことはないのですが、ゼロにすることは無理なようです。

●要素3 「食べ物(糖)」

私たちが食べる食べ物(糖)は、細菌の餌にもなっています。もし食べ物がなければ細菌は死滅して、虫歯もできなくなりますが、それでは私たちが死んでしまいます。

私たちが何も食べないと生きていくことができないため、食べ物をなくすことは不可能です。

●要素4 「時間」

私たちが食べ物を食べると、そのかすを細菌が食べ、酸を出して虫歯をつくります。でも、虫歯ができるまでには時間がかかりますので、その前に食べ物のかすを取り除いてしまえば、虫歯にはなりません。

そこで、口の中の食べかすを100パーセント取り除くことができればよいのですが、これはなかなか難しいことです。1回の歯磨きではできないので、朝・昼・晩の3回に分け、できるだけ100パーセントに近付くように歯磨きをしましょう。

また、歯ブラシだけでは80パーセント程度の^{マッサージュ効果}掃除効果といわれています。残りはデンタルフロスや歯間ブラシ等の器具を使って行いましょう。

●おまけ 「甘いもの」は…

甘いものを食べると口の中は酸性に傾き、歯の表面が溶けて虫歯菌が繁殖しやすくなります。しかし、時間とともに唾液によって酸は中和され、歯の表面も修復されます。そのため、ただただ食べ続けていると、中和・修復の時間がなく、虫歯になりやすくなってしまいます。

甘いものは食後のデザートとしてしっかり食べ、間食はしないようにしましょう。

●まとめ

私たちにできる虫歯予防は、口に食べ物が入っていない時間をきちんと取り、細菌の餌となる食べ物のかすをできるだけ取り除けるように、小まめに歯みがきをすることです。

虫歯予防は、歯周病予防とも重なる部分が多いので、しっかり予防して、いつまでも自分の歯でかむことができるように頑張りましょう！



【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉保険課地域医療担当(☎287-0899)