

『教えて歯医者さん』第十巻 むし歯について

1

2

皆さんは、むし歯についてどれくらい知っていますか？歯医者さんに行った時に、いろいろ聞いたことがあるかもしれません。今日は「むし歯について」考えてみましょう。

3

今日、お話しする内容です。

4

まず「むし歯」はどうやってできるのか知っていますか？

5

むし歯菌のいる口の中に、いろいろな食べ物や飲み物と一緒に糖類が入ってきます。糖はいろいろな食べ物の中に入っていて、体に必要なエネルギーになってくれます。ところがむし歯菌は砂糖を使ってネバネバを作り、それが歯にくっついてプラークと呼ばれる膜になります。そのプラークの中でむし歯菌は歯を溶かしてしまう酸を作ります。その酸で歯が溶けるとむし歯になるのです。

6

むし歯を作りたくない、むし歯を増やしたくないと思っていても、こんな事をしていると、むし歯になってしまいますよ。

7

- ① ゲームやテレビを見ながら、だらだらとお菓子を食べたりジュースを飲む
- ② のどがかわいた時にお茶や牛乳ではなく、ジュースやスポーツドリンクを飲む。
- ③ 寝る前せっかく歯を磨いたのに、その後にジュースやスポーツドリンクなど糖分（砂糖）の入ったものを食べたり飲んだりしてしまう。
- ④ 歯磨きをちゃんとしない。とくに寝ている間は唾液（つば）が少なくなりむし歯菌が増えやすく、むし歯菌がしやすいのです。だから寝る前の歯みがきが大切なのです。

8

それではよく知っているジュースやスポーツドリンク1本の中に砂糖がどれ位入っているか知っていますか？たくさん入っているのか分かりますか？飲み物でもお口の中に残ってむし歯の原因になるのです。のどがかわくたびにジュースを飲んでいたら大変ですよ。それではなぜ大変なのかお話ししましょう。

9

食事やおやつ、ジュースなどをとるたびに、プラークの中でむし歯菌が酸を作り、歯を溶かそうとします。すると、唾液（つば）がたくさん出て歯が溶けない状態まで戻そうとします。ところが戻る前にまた食べてしまうと、歯は溶けていってしまうのです。そしてそれがむし歯になってしまうのです。だからダラダラ食べていてはいけないのです。

10

それでは、むし歯ができるとどうなってしまうと思いますか？残念ながら小さいむし歯のうち、気が付かない事が多いのです。むし歯が大きくなってくると、良くない事がいろいろ起きてきます。

11

むし歯の穴が大きくなると、歯の中の神経に近くなります。むし歯の穴の中に食べ物がはさまってしまい、痛くなる事もあります。昼間は大丈夫でも夜になると痛くなってくることもあります。大きなむし歯があると口の中のむし歯菌が増えて他の歯もむし歯になりやすくなってしまいます。

12

ではむし歯ができやすいところを知っていますか？

- ① 歯と歯の間・・・食べた物がたまりやすくて歯みがきするのが難しいところ。
- ② 奥歯の咬み合わせが・・・生えてきて最初にむし歯になりやすい場所です。  
デコボコの中に食べ物がつまりやすいのです。
- ③ 歯と歯が重なった部分・・・歯並びが良くないと歯と歯が重なって、磨きにくくむし歯になりやすいのです。
- ④ 歯と歯肉の境目・・・歯ブラシがあたっていないとむし歯になります。ジュースが好きな子にも多いです。

13

どこにむし歯があるか分かりますか？黒く見える所が、むし歯です。(むし歯の色が黒いのは、“進行止め”と言われるお薬が塗ってあるからで、むし歯が分かりやすくなっています。実際は、もっと茶色でわかりにくい時もあります。)

14

それでは「むし歯」を作らないようにするには、どうすれば良いでしょうか？

15

- ① おやつ時間をちゃんと決めて、甘い物はその時だけ。「だらだらと食べ」をしない。のどがかわいたら、牛乳やお茶など糖分の入っていないものにししょう。
- ② 寝る前に歯みがきをする習慣をつけよう。上手に磨けないとむし歯になってしまうので、歯医者さんで教えてもらうといいですね。歯みがきした後は、お茶や水だけにして下さい。
- ③ フッ化物を上手に使って歯を丈夫にする。フッ素入りの歯磨き粉を毎日使ったり、定期的に歯医者さんでフッ素を塗ってもらう。
- ④ それから今むし歯がある人は、早く歯医者さんで治療してもらうことも大切ですよ。

16

むし歯が小さいうちは、歯医者さんに行っても、治す事はそんなに大変ではありません。「いやだなー」と思っている、むし歯は大きくなるばかり。勇気を出して早く歯医者さんに行ってくださいね。

17

「早起き、早寝、朝ごはん」のように規則正しい生活をして、おやつ時間もきちんと決める。歯ブラシもちゃんとして、むし歯を作らない。そうすると・・・

18

良い事が、たくさんあります。

- ① お菓子の「だらだら食い」をしないしていると、ご飯の時間にお腹がすいて、ご飯がおいしく食べられます。
- ② むし歯がないと、よく噛んで食べられるので、消化・吸収が良くなり健康にも良いのです。
- ③ むし歯がなく歯磨きをきちんとしていると、口の中のむし歯菌が減って新しいむし歯ができにくくなります。

これまで、むし歯についていろいろお話しました。今日からできる事も、たくさんあったはず。むし歯がある人はもちろん、むし歯がないと思っている人も、新しいむし歯を作らないように、できる事は今日からやりましょう。