

## 『教えて歯医者さん』第十八巻 むし歯のでき方と予防法

1

2

これから、むし歯がどうしてできるのか、どうやって予防するかについてお話したいと思います。補足説明:キャラクターは日本歯科医師会の「よ坊さん」。8020運動にちなんで8月20日生まれだそうです。

3

これは練馬区の中학생でむし歯になったことのある人の割合を示したグラフです。健診時の状態なので昔乳歯がむし歯だったけれど今は抜けてもうないという人は含まれません。割合は40%前後で、東京都全体の平均とほぼ同じです。グラフの内訳ですが、下がむし歯を治療した人、上がまだ治療していないむし歯を持っている人の割合です。どちらも学年が上がるにつれて増えていますが、中学3年生の未処置者は17.4%、つまり40人のクラスだとむし歯を治療していない人が7人いることになります。中学生のむし歯はほとんど永久歯のむし歯であることに注意しなければなりません。これから一生使っていかなければいけない歯ですから早めに治療しておきましょう。

4

歯の表面に、口の中に棲む、むし歯菌がついて、食べ物の中の糖分を使って、歯の表面にプラークと呼ばれる水にとけない、粘着性のある物を作ります。特に、糖分として砂糖は、むし歯菌にとって都合がいいようです。この中でむし歯菌は酸を作り、その酸で歯が溶け、むし歯ができます。むし歯菌がいなければ、むし歯はできません。歯に最初にむし歯を作る力のある菌としてミュータンス菌が有名です。食事の中の糖分がむし歯菌の栄養になりますし、酸を作る原因になるのですが、食事の中から糖やでんぷんなどの炭水化物をまったく排除することはできません。ですからその、とり方が大事になります。特に間食は回数などを考えて上手にとることが大事です。むし歯のでき方には歯自体や、唾液のむし歯に対する抵抗力も関係しています。歯の手入れ、食事のとりかた等の生活習慣がむし歯のでき方に関係していることから、むし歯はまた生活習慣病の側面も持っています。

5

プラークを赤く染めてみました。一見きれいな口でも、実際に染めてみると、このように歯にべっとりとプラークがついていることがあります。染め出し剤は薬局、歯科医院等で簡単に手に入ります。家でも染めてみると良いでしょう。最初はかかりつけの歯医者さんでやってもらって、染め出しのポイントを習うといいと思います。むし歯菌が作ったグルカンというものと菌そのものが一緒になったものがプラークです。歯の垢と書いて歯垢ということもあります。この歯垢をもとに唾液の中のカルシウムなどが関係して歯石ができます。古くなったプラークや歯石は歯ブラシだけで落とすのは困難です。歯ブラシ等で自分できれいにするのはもちろんですが、定期的に歯科医院で歯をきれいにしてもらったほうが良いでしょう。

6

むし歯菌はプラークの中で食べ物の中の糖分から乳酸などの酸を作ります。その酸で歯に穴が開いてしまいます。唾液はむし歯から歯を守る働きをしていますが、プラークが歯の表面についているとその働きが弱められてしまいます。そこで、むし歯予防のためにはプラークをとるということが大切になるのです。

7

むし歯は一方的に進むわけではありません。歯は脱灰(歯が溶けること)と再石灰化(溶けた歯が元に戻ること)を繰り返しています。正しいフッ化物の利用、正しい歯みがき、正しい食生活これらのポイントを守って再石灰化が起こりやすい口腔環境を作りましょう。

8

口の中を見る時は、むし歯のできやすいところに、特に気をつけてみてください。歯の溝やへこみ、歯と歯の間、奥歯の後ろなど、歯ブラシの届きにくいところがむし歯になりやすいところです。

9

ちょっと見るときれいでも、実は汚れていることもあることを実際の口で見ていただきましょう。いかがですか。また、歯と歯の間がくっついているところでは、なかなか、むし歯が見つかりません。ふだんから糸ようじや歯間ブラシを使いましょう。使い方は歯医者さんで教えてもらおうといいでしょう。歯みがきがよくできているかどうかのチェック、練習もしてもらいましょう。

10

長さはおおむね歯二本分くらいを基準に幅は三列くらいで狭めを選択してください。歯が重なっていたり、普通の歯ブラシで届かないところなどはそういうところに適した、ブラシの部分が特に小さい補助的ブラシを使ってみてください。緑色のブラシはそういった歯ブラシの一例です。

11

スポーツ飲料、乳酸菌飲料等にも 100ml 当たり7g~10g を超える糖分が入っているものもあります。清涼飲料水などを飲むときは原材料名や栄養成分表示(炭水化物のところは糖分になります)を見てみると良いでしょう。砂糖そのものが入ってなくても、「ぶどう糖果糖液糖」「脱脂果糖練乳」などの砂糖の仲間が入っている場合があります。栄養成分表示は清涼飲料水の場合は 100ml の表示になっていることが多いので 500ml なら5倍しなければなりません。右上の表示は、左の写真のある清涼飲料水の成分表ですが、砂糖のほかに果糖ぶどう糖液糖が入っています。内容量は 500ml で 100ml 当たりの炭水化物は 6.2g です。ということは、このペットボトル 1 本に 3g のスティックシュガーに換算すると何本分の糖分が入っているかわかりますか？(約 10 本です) 思った以上の糖分が入っていることに気がつくと思います。

12

糖質はとる量よりも取る回数がむし歯予防上は大切です。この図は食事のたびに歯の表面のプラーク中で酸ができ、そのたびに図の赤い部分で示す、歯が溶ける pH 以下になったり、それが戻ったりする様子を表したものです。飲食回数が多いと歯が溶ける状態が長くなることがわかります。クラブ活動中のスポーツドリンクの摂取、試験勉強中の夜食、おやつなどは、知らず知らずに、食べ物が口の中に入る回数を多くしてしまいます。気をつけましょう。

13

中学生になったら自分の口の中をよく観察するようにしましょう。むし歯は最初、白斑や褐色斑というほんの小さな、白や茶色い点のように見えます。かみ合わせの面や、歯の溝では黒っぽいスジや点が見えます。余裕があれば歯茎が赤くなったり腫れたりしていないかよく見てみましょう。

14

クラブ活動があるから、勉強が忙しいからと言って、歯科治療を後回しにして、結局、大事な試合、入試の時などに十分な体調で臨むことのできないお子さんが結構いらっしゃいます。むし歯は一度なると自然には治りませんから、子供のうちから、ならないようにしなければなりません。入学試験の直前に歯が痛くなって困り、歯医者に来る人は結構たくさんいます。ふだんからむし歯にならない生活習慣を身につけるようにして、歯科医院に治療に来て下さい。健康診断で問題ないと言われた人も、予防処置などを受けに来て下さい。

15

今までの説明をもとに、むし歯の予防法をまとめてみました。むし歯の予防にはまず、むし歯菌を極力減らすことが大事です。次に、間食、食事の回数、内容をむし歯が起こりにくいようなものにできるだけすること。さらに、フッ化物、シーラント等を用いて、歯のむし歯に対する抵抗力を増やすことが重要です。むし歯菌を除くというのは、具体的には、プラークが歯についていないようにすることです。これをプラークコントロールといいます。そのためには、正しい歯みがきが基本です。その上でフッ化物、あるいは洗口剤等を上手に使うようにしましょう。歯磨剤はフッ素入りのもを用いるようにして、必要に応じてフッ化物の入った洗口剤等を用いたり、かかりつけの歯科医院等で定期的なフッ化物の塗布を受けるようしたら良いと思います。

16

大事なところを判りやすくまとめて見ました。むし歯は感染症ですから、むし歯ができないようにするには、むし歯菌を除く(プラークを除く)、むし歯菌が口の中に入らないようにする。歯の抵抗力を強くする。むし歯菌に栄養をなるべく与えないようにする。ということがとくに大事です。

17

むし歯予防の復習をしましょう。ポイントを絞ると、正しい歯磨き。正しい食生活。正しいフッ素の利用。になります。

18

むし歯や歯周病を予防するために、かかりつけの先生を持って定期健診をしてもらい、治療のためだけでなく予防のためにも歯科医院に行きましょう！