

6月4日～10日は歯の衛生週間です

広げよう「かむ」から始まる健康づくり



むし歯になると水がしみたり、物を食べると痛くなったり、やがて何もしくなくてもズキズキ痛みが出たりします。むし歯を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

むし歯の現状

2005年に厚生労働省が行った歯科疾患実態調査によると、12歳児の永久歯のむし歯数は平均1.7本でした。これは、12年前に実施した同調査の3.6本と比べて約半分に減っています。また、むし歯が1本もない児童の割合も増えています。

確実にむし歯の数は減っています。が、中学生、高校生となるにつれて、むし歯が増えていきます。また、欧米諸国と比べて日本はまだ高い数値となっています。

脱灰と再石灰化

では、むし歯を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。予防のためにはまず原因を知ることが大切です。キーワードは、脱灰と再石灰化です。

脱灰

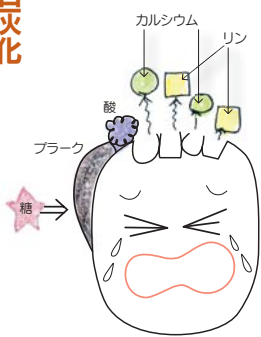
歯垢中のむし歯菌(ミュータンス菌)が、糖を分解して酸を作り出します。その酸によって、歯の表面(エナメル質)からカルシウムやリンが溶け出すことを言います。

再石灰化

唾液の働きによって酸が中和され、溶け出したカルシウムやリンが、再びエナメル質に取り込まれ、結晶化されることを言います。

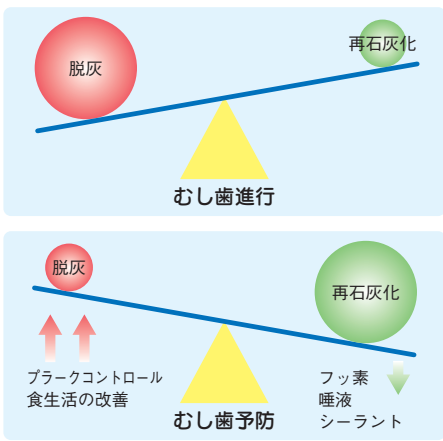


再石灰化



脱灰

歯の表面では、飲食のたびにこの脱灰と再石灰化が繰り返されています。つまり、脱灰が優位になるとむし歯へ進行して行くのです。むし歯予防を考えるとき、いかに脱灰を押しさえ、再石灰化を促進するかが重要です。



むし歯予防のために

再石灰化を促進するために自分できるところ、歯科医院で行うことと両方を実践していくことが必要です。

自分でできること

- 歯みがきを行い、むし歯菌のすみかである歯垢をきれいに除去して、菌を減らしましょう。
- 食生活・生活習慣に注意しましょう。むし歯菌のえさである、砂糖の取り過ぎに注意。おやつなどのダラダラ食いは、脱灰の時間を長くします。キシリトールやカルデントなどの特定保健用食品は、歯を丈夫にします。また、良く噛んで食べることは唾液の分泌を促し、再石灰化を促進します。
- フッ素入り製品をつまぐ使い、歯を強くしましょう。フッ素は、歯の再石灰化を促進し、酸に強い歯を作ります。

歯科医院で行うこと

- どうやってみがいたら歯垢をきれいに除去できるか。歯みがき指導で正しいみがき方を習いましょう。
- 定期健診をして、初期むし歯ができていないか、みがき残しがないか、しっかりとみがけているかを定期的にチェックしましょう。
- フッ化物の塗布や歯の溝にシーラント*を流し込んで、むし歯予防してもいいかもしれません。

*奥歯の溝などにつめる樹脂

問合先 健康増進課