



よ坊さんだより

▼51▲

そもそもむし歯の原因は何でしょうか？ むし歯はむし歯菌が作る酸や酸性の食べ物・飲み物で歯が溶けることが原因で生じます。

では、むし歯菌はどうやって歯を溶かすのでしょうか？

口の中のむし歯菌は食べ物の中に含まれる糖分（ごはん、パンなどの炭水化物や砂糖など）を取り込んで、

ネバネバした物質を出し、歯こう（プラーク）を作り

どうしてむし歯になるの？

ます。そして、むし歯菌が歯こうの中で酸を吐き出し、歯の表面のエナメル質を溶かします。これを脱灰と言います。

飲食をすれば歯の表面は少しだけ溶けますが、歯は

溶けっぱなしではありませ
ん。唾液の作用で口の中は
30〜40分かけて酸性から中
性に戻り、溶け出したミネ
ラルが歯のエナメル質に戻
ります。これを再石灰化と
言います。

一日3回の食事プラス3
時のおやつというふう
に、規則正しい食生活と食後の
歯磨きをきちんとしていれば、むし歯になるリスクは
低くなります。しかしだ
だら食べるなど食事の回数
が多かったり、あめをず
となめるくせがあると、唾

液の働きが追いつかず、脱
灰が再石灰化を上回り、歯
が少しずつ溶けていきま
す。

子どもの乳歯や生えたと
の永久歯のエナメル質は、
大人の成熟したエナメル質
に比べて酸に弱く、むし歯
になりやすいので、注意し
たいですね。次回（5月29
日掲載予定）は子どものむ
し歯を予防するための具体
的な方法をご紹介します。

（京都府歯科医師会 広
報委員 黒本浩之）

*「よ坊さん」は日本歯
科医師会のイメージキャラ
クターです。