

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

皆さんは「むし歯の原因」についてはご存知でしょうか。今回はむし歯の原因について説明したいと思います。

むし歯は、むし歯菌が作る酸によって歯が溶けてしまう病気です。またむし歯は、歯質、むし歯菌、食べ物（糖分）の3つの要素が重なった時に発生することが知られています。

ではその3つの要素について詳しくみていきましょう。

①歯質：歯の強さや唾液の力によってむし歯になりやすいかどうか左右されます。

③むし歯菌：主なむし歯菌はミュータンス菌です。この菌はプラーク（歯垢）を作り、また歯を溶かす酸を作ります。

食べ物：糖質の中でも特に砂糖を含む食べ物や飲み物がむし歯の発生に影響を与えます。

これらのむし歯の原因が詳しくわかりましたが、ではむし歯のリスクを小さくするにはどのような方法があるのでしょうか？そこで次に、むし歯の原因である3つの要素（歯質、むし歯菌、食べ物）それぞれの対策についてお伝えします。

規則正しい食事、大切

③食べ物：バランスのとれた食生活。おやつ習慣の見直し。むし歯の心配が少ないおやつなど。

さらにむし歯は先に述べた3つの要素に時間の経過が加わってできると言われています。つまり、これら3つの要素が重なる時間が短ければむし歯になる可能性が低く、長ければむし歯がでやすくなるのです。したがって、食事は規則正しく決まった時間にとることも非常に重要です。

食事やおやつをとるたびに、お口の中は数分で酸性になり、歯の表面のミネラル成分が溶かされ始めます（脱灰）。40分ほど時間がたつと、唾液の働きによりお口の中が中性に戻り、溶かされた歯の成分がもとに戻されます（再石灰化）。規則正しく食事をするると唾液が歯を再石灰化する時間がしっかりと確保されます。酸性になつていない時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくてむし歯になりにくくなります。

逆にお菓子などをだらだら食べて間食が多いと、お口の中が常に酸性になり、むし歯になりやすくなります。間食はできるだけ控えて、歯が再石灰化する時間を確保しましょう。もちろん、きちんとした歯磨きも非常に大切です。食事の後は、しっかりと歯を磨きましょう。

最後にむし歯になる原因は人それぞれです。一度かかりつけの歯医者さんにも相談されることをお勧めします。

（乙訓歯科医師会 宮嶋宏行）