

お口の健康 むし歯編

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の6(ム)4(シ)にちなんで「むし歯予防デー」を実施していたことが始まりだそうです。お口のトラブルは、むし歯、歯周病、オーラルフレイル(口腔機能の衰え)など、様々ありますが、今回は「むし歯」についてお話していきます。

むし歯とは？

むし歯の主な原因菌はミュータンス菌です。ミュータンス菌は、糖質(主に砂糖)をエサに、ネバネバとしたグルカンという物質を歯の表面に作ります。グルカンによって細菌の集合体が形成され、歯の表面の白い汚れとなったものがプラーク(歯垢)です。プラークの中でミュータンス菌はさらに増殖し、糖質をエサにして酸を作ります。この酸によって、歯が溶かされ穴が空いてしまうことを「むし歯」といいます。



むし歯を予防しよう

基本は歯みがき

むし歯の原因となるミュータンス菌を減らすには、プラークを取り除くことが大切です。プラークの付着力はかなり強く、うがいでは取り除くことができません。そのため、歯ブラシでこすり取る必要があります。むし歯予防の基本は歯みがきです。



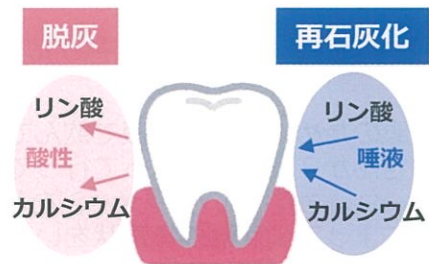
フッ素(フッ化物)を上手に活用して歯の質を強く

フッ素には歯の質を強くし、初期のむし歯の再石灰化をする、細菌の活動を弱める働きがあります。フッ化物洗口剤でうがいをしたり、フッ化物配合歯みがき剤を使用するのもおすすめです。歯科医院でフッ素を塗布してもらう方法もあります。



脱灰(だっかい)と再石灰化

飲食をするたびに口の中は酸性に傾き、この酸により歯の表面が溶かされることを「脱灰(だっかい)」といいます。一方、唾液には酸を緩衝して中性に近づける働きがあり、また唾液に含まれるカルシウムやリン酸が溶けた歯の表面を修復します。これを「再石灰化」といいます。



歯科医院での定期検診・歯のクリーニングを

歯のクリーニングは、歯科医院で行う歯のお掃除です。歯ブラシだけでは落とすきれない汚れを取り除くもので、むし歯や歯周病の予防につながります。人それぞれ、むし歯のなりやすさ、なりやすい場所も違うため、自分に合った歯みがきの仕方もアドバイスしてもらえます。



Topics

妊娠中に歯が悪くなるのは赤ちゃんにカルシウムをとられるせい！？

「妊娠すると歯が悪くなるのは、赤ちゃんに必要なカルシウムが、お母さんの歯から溶け出すから」と聞いたことはありませんか？これは迷信のようです。妊娠中にむし歯や歯周病のリスクが上がることは以下のような理由からといわれています。

- ① 女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増殖しやすくなる。
- ② 唾液がネバネバしてくるので、口の中の自浄性が低下することで歯肉の炎症や出血が起こりやすくなる。
- ③ 「つわり」によって歯みがきが困難になったり、一度にたくさん食べられず少量を頻回に食べるスタイルになったりと、口の中の清潔を保つことが難しくなる。



むし歯を作る要因

むし歯になる原因は1つではなく、「歯の質」「細菌(むし歯の原因菌となるミュータンス菌)」「食べ物(主に砂糖)」の3つがあります。この3つの要因が重なる条件でむし歯が発生します。

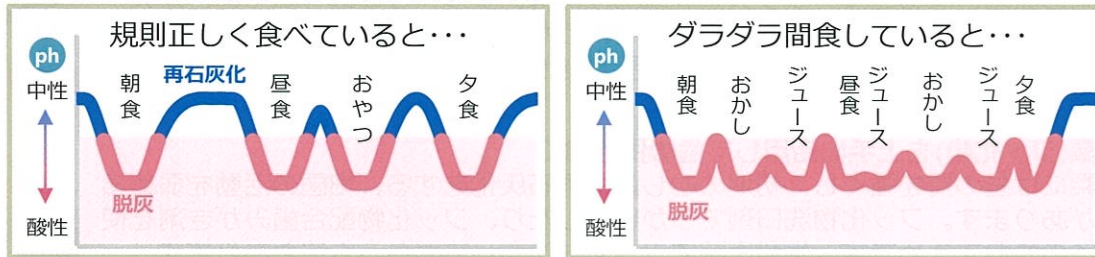


つわりがひどく、歯ブラシの使用が難しい場合は、ヘッドの小さい歯ブラシを選んだり、デンタルリンスや水でのブクブクうがいを行ってください。

食生活でのむし歯予防のポイント

point 1 ダラダラ食べ・頻繁な間食に注意

ダラダラ食べ、頻繁な間食により、口の中に食べ物がある時間が長くなると、酸性の状態が続き、むし歯のリスクが高まります。特に、ミュータンス菌のエサとなる砂糖が多く含まれる菓子類、清涼飲料水などを摂る場合は、1日あたりの回数を減らし、ダラダラと長時間食べない事が大切です。



point 2 よく噛んで食べる

よく噛んで食べることにより、唾液がたくさん出ます。唾液には酸を中性に近づけ「再石灰化」を促す他、口の中の汚れを洗い流す働きもあり、歯を守ってくれています。

point 3 おやつ選び方

砂糖不使用のもの、口の中に留まる時間が短いものを選ぶのがポイントです。口の中に長時間あると、その間ミュータンス菌が酸を作り続けむし歯のリスクが高まります。

むし歯になりにくい

ナッツ、ヨーグルト、砂糖不使用のクラッカー、せんべい、ポテトチップス、スナック菓子

ゼリー、アイスクリーム、シリアル、ケーキ

むし歯になりやすい

キャラメル、飴、ガム、チョコレート、クッキー

砂糖

使われていない
(もしくは少量)

多く使われている

多く使われている

口の中

入れている時間は短く、残りにくい

入れている時間は短く、残りにくい

長時間入れている、残りやすい、歯にくっつきやすい

point 4 キシリトールを上手に活用しよう

キシリトールとは??

砂糖とほぼ同じ甘さの天然素材の甘味料で、白樺の木などから作られています。自然界でも多くの果物や野菜に微量ですが含まれており、私達の肝臓でも1日あたり約15gのキシリトールが作られています。

なぜ歯にいいの??

ミュータンス菌がエサとして食べても酸を作らず、ミュータンス菌の活動を弱める働きも持っています。また、甘さによって唾液の分泌が促され、口の中を浄化し、歯の再石灰化を助ける働きもあります。



コンビニやスーパーで、キシリトール入りのガムや飴が色々売られているわよね。選ぶポイントはあるの?

むし歯予防には、甘味料の50%以上がキシリトールの製品がおすすめです。(100%のものがベスト)



Topics

酸っぱいものの摂り過ぎにご注意

健康のために、酢を原液で飲んでいたり、何にでもレモンをかけていませんか? 良かれと思って行っていたことが、実は歯に「酸蝕症(さんしょくしょう)」というダメージを与えることがあります。酸蝕症とは酸によって歯が溶ける症状をいいます。むし歯は、ミュータンス菌が作る酸で歯が溶けますが、酸蝕症にはミュータンス菌は関与していません。

原因となる食べ物



量や回数を控えたり、飲食後に口をすすぐなどしましょう。

出典：歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク8020 <https://www.jda.or.jp/park/>
e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛(omotenashi@so.tohoyk.co.jp)へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問合せ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。 ※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。