

皆様、こんにちは。

3月に入り、やっと梅や桃があちらこちらで咲き始めましたね。まだ、日々寒暖差もあり暖かい春には少し時間が掛かりそうですから、皆さんも体調管理には気を付けてくださいね。

## 《お口の健康のために》

# 歯磨きだけで、ムシ歯が予防できますか？

答えは、NO！です。

その理由は、「ムシ歯」になる原因が主に以下の4つにあるからです。

### ①「宿主性要因」（歯の質、だ液の量、歯並び）

歯の質が強く丈夫な人はリスクが低く、逆の人は高まります。また、だ液は汚れを洗い流す作用があるため、量の多い人はリスクが低いと言えます。歯並びの良い人は歯ブラシが当てやすいので歯垢を落としやすくリスクが低いと言えます。

### ②「細菌性要因」（口の中に存在する菌の種類や量）

お口の中に存在する菌は多種ありますが、中でもいわゆるムシ歯菌（ミュータンス菌など）の多い人はリスクが高いです。そして、菌は「バイオフィーム」と言われるかたまりを形成して、歯に付着し増殖していきませんが、歯磨きをすることでそれらが破壊されていきます。ですから、キチンとした歯磨きを習慣づけてバイオフィームの量（菌そのものの量）を少なくしている人はリスクが低いと言えます。

### ③「食事性要因」（ショ糖、スクロースなどの糖分や酸の摂取）

ムシ歯菌は、私達が摂取した糖分を分解して「酸」を作り出します。その「酸」が歯の表面を溶かす「脱灰（だっかい）」を起こし、それが進行すると「ムシ歯」になります。ですから、糖分を多く含む食事を頻繁にする人は、そうでない人に比べてリスクが高いと言えます。

### ④「時間性要因」（飲食の摂取頻度・回数など）

口の中は、通常弱アルカリ～中性に保たれていますが、食べ物が入ってくると急激に酸性に傾きます。つまり、「脱灰」が起こりやすくなります。その後ゆっくり数時間掛けて元に戻っていき、溶け出したミネラルが歯の表面に戻っていくことで（再石灰化）バランスを保っています。ですから、ダラダラ飲み食いが多い人は中和されにくく、リスクが高くなります。

以上のように、様々な要因が重なって「ムシ歯発症」が成り立ちます。

歯磨きをキチンとしていても、ダラダラとショ糖の多いものを飲食している。また、歯磨きを正しく行なっても菌の数や脱灰しやすい環境を改善しなければムシ歯のリスクは減少しません。

〔1〕キチンとした歯磨き（正しく、歯垢・菌を除去する方法で）

〔2〕規則正しい食生活（時間を決め、ダラダラ食いをしない）

〔3〕糖分を含む飲食物を過剰に取り過ぎない

〔4〕よく噛んで食べる（だ液を多く分泌させる）

以上をポイントにした生活習慣を心掛け、ムシ歯のリスクを減らしましょう。

当院のHPです。

<http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。

当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

二コ二コ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1H 無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>