

ふれあい健康センター

保健師からの

No.26



◆6月4日はむし歯の日

毎日の食事をおいしく食べながら、健康な生活を送るため、自分の歯はいつまでも大切にしたいものです。

毎年、6月4日から6月10日は「歯の衛生週間」です。

今月は、この「むし歯の日」にちなんで、歯の健康について考えてみましょう。

◆健康は口から

口腔内にはさまざまな細菌が息しています。細菌の塊である「歯垢（プラーク）」は、虫歯や歯周病の原因となり、舌の表面について白っぽい汚れ「舌苔ぜったい」は口臭のもとになります。

歯垢や舌苔がたまると、虫歯になるだけでなく、味覚が衰えたり、口臭が強くなったりします。

また、最近の研究では、虫歯や歯周病になると、口の中の細菌が歯ぐきの毛細血管から全身へ広がり、心筋梗塞のリスクを高めたり、

糖尿病を悪化させやすくすることが分かっています。

◆なぜ虫歯になるの？

私たちの歯は、「脱灰（酸によって歯からミネラルを溶かしだす状態）」と「再石灰化（歯にミネラルを補給し結晶化させる状態）」を繰り返し、バランスを保っています。虫歯とは、口の中の細菌が作るプラークが歯を溶かしてしまい、「脱灰」にバランスが偏ることが主な原因となっています。

このことから、虫歯が発生する原因をまとめると、大きく以下の4つがあげられます。

＜虫歯が発生する4つの原因＞

① 歯垢（プラーク）

細菌が、糖質からネバネバした物質をつくり、歯にこびりついてプラークを作ります。

② 糖質

糖質は細菌の栄養源です。プラークに含まれる歯を溶かす成分が、歯の脱灰を促進します。

③ 歯の質

歯の質が弱く再石灰化が追いつかない場合や、歯ならびが悪く磨き残しやすす場合等も、虫歯にかかるリスクが高くなる可能性があります。

④ 時間

歯にプラークがついている時間や、歯が糖質に接触する回数が多いほど、虫歯になるリスクが大きくなります。

◆虫歯にならないために

虫歯は、発生する原因が2つ・3つ：と重なることでできます。そのため、できるだけ原因を作らないようにすることが重要です。

＜虫歯予防のポイント＞

① 食事のリズムを整える
間食が増えると歯垢が酸性に傾きます。

② 甘いものを摂り過ぎない
特に、甘いものを摂る回数を減らすことが重要です。

③ よく噛んで食べる

唾液の分泌を促進します。よく噛んだときに出る唾液は、酸を中性にする力が普段の何十倍も強いといわれています。

④ 食後すぐに正しいブラッシングをする
虫歯や歯周病の予防で最も重要なのが食後のブラッシングです。奥歯までしっかりと磨きましょう。

⑤ フッ素で歯の質を強くする
フッ素は歯の傷や弱いところに作用して酸に溶けにくい物質を作り、歯を強化します。また、細菌の働きを抑え、酸の分泌を減らします。特にお子さんの歯は、未熟で虫歯になりやすい状態です。町では、1歳〜小学校就学前までのお子さんを対象に、年4回フッ化物塗布を無料で行っていきます。将来の健康な歯を作るために、ぜひご利用ください。

⑥ 定期的に確認しましょう

虫歯にならない・悪化させないために、専門家からアドバイスをもらう機会は重要です。定期的に検診を受け、普段の口腔ケアについて見直してみましよう。

ふれあい健康センター 保健師