



# 健康のススメ

お話

薬師寺歯科医院 院長  
薬師寺厚夫さん

今回のテーマ

## むし歯の発生要因と予防

**発生要因と抑制要因**

むし歯は、ミユータンス菌と呼ばれる細菌によつて発生します。この細菌は大人の唾液を通じて乳幼児に伝わり、歯が生えてくると口の中に定着します。しかし、むし歯は単に細菌の感染によるだけではなく、細菌(歯垢)、歯(溝の形、歯質)、糖質(細

**むし歯が発生しやすい部分**

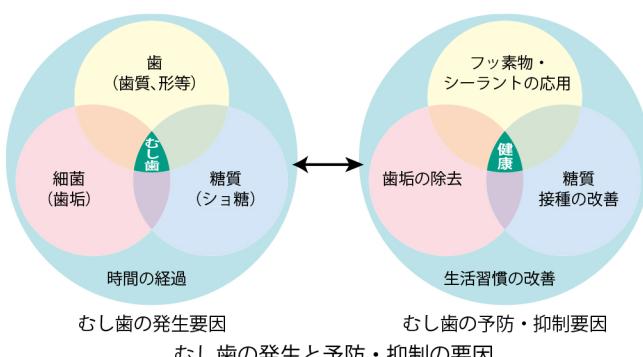
むし歯が発生しやすい部分は、臼歯(表面が比較的平らな歯)にある溝や、前歯の裏側のくぼみ、歯と歯の間、歯ぐきに近い部分などで、口腔内の歯の形や位置に影響されます。なぜなら、この部分には歯垢や食べ物の残りかすが溜まりやすくなっているからです。

真庭市内の3歳児のむし歯有病率が、現在、岡山市に比べて高くなっています。そこでむし歯の発生要因と予防についてお話をします。

## 予防の一歩は寝る前のブラッシング

菌が酸を作る糖質の要素と時間の経過がかかわりあつて発生します。(図ア)

また、抑制要因としては、発生要因すべての条件を徹底して改善することは困難ですので、生活習慣の改善を図りながら、それぞれの要因に対処することが望ましいでしょう。(図イ)。



**寝ているときが危ない**

寝ている間は唾液があまり出ないので、唾液が酸を中和したり食物を洗つたりする能力があり期待できません。渴いた口の中に食べかすが残つていると酸化状態が続き、口腔内で細菌が歯を溶かします。寝る前の飲食はむし歯の大敵です。

③ 糖質を含む食物を、時間や回数、分量を決めず不規則に摂取する。

**虫歯になりやすい食べ方**

むし歯予防で一番大切なのは、砂糖の消費を出来るだけ少なくすることだと思われがちですが、むし歯の原因と砂糖の関係は、消費量だけの単純な問題ではなく、砂糖を含む食物の食べ方が関係していると考えられます。次のような摂取の仕方はべ方が関係していると考えられます。毎日、砂糖を含む食物の食べ方が多いと、虫歯になります。次のような摂取の仕方はべ方が関係していると考えられます。毎日、砂糖を含む食物の食べ方が多いと、虫歯になります。

① 糖質類を、食事時ではなく間食時に摂取する。

② 糖質を含む間食類で、歯面に付着しやすい粘着性の高いものや、長時間口の中に入っているもの(キャンディー・キャラメル・チョコレートなど)を頻繁に摂取する。

③ 糖質を含む食物を、時間や回数、分量を決めず不規則に摂取する。

**規則正しい生活を心がけて**

現代の子どもたちは、都市型生活により、むし歯になりやすい状況下にあります。例えば、就寝時間が遅くなると、夕食後から就寝までの時間帯にお腹がすいて、間食類、含糖飲料類の中での糖質のとり方や飲料の飲み方などを習慣づけることが重要になります。良い食習慣は、つながります。良い食習慣は、健康に良いだけでなく、虫歯予防にもつながります。規則正しい生活と歯みがき習慣の心がけが重要となります。

**歯みがきを習慣づけること**

口腔内を清潔に保つために、はみがきの習慣を身につけましょう。0～6歳ごろまでは、子どもの成長に合わせた部位の仕上げみがきを取り入れてみてください。仕上げみがきは、至近距離で行うので、無理矢理ではなく、親子のふれあいの時間にするようにしましょう。

また、汚れる度にみがくのが理想ですが、歯みがきが一日に1回しかできなければ、寝る前にみがくのが一番効果的です。