



健康のススメ

虫歯と食生活



お話：飯田歯科医院 院長 飯田 敬造さん

規則正しい食生活は 虫歯予防の第一歩

虫歯の原因は

今回は虫歯についてお話しします。皆さんは、毎日歯磨きをしていると思いますが、どうしても虫歯になるのでしょうか。虫歯は、口の中にいる虫歯の原因菌（ミュータンス菌）が、甘い物などに入っている砂糖を栄養にして歯にくっつき、くっついた中で酸を出して歯を溶かすためにできます。歯の表面のエナメル質はとても硬くてできていますが、酸に弱く、食事をしたり甘い物を食べたりして口の中が酸性になると、歯の成分は溶け出してしまいます。しかし、口の中が中性になると唾液中のミネラル分が歯の中に戻り、歯は元の健康な状態に戻ります。歯の表面は、常に溶けたり戻ったりしているわけですから、次のような食生活をしていると要注意です。

①甘い物を食事の代わりにしている。

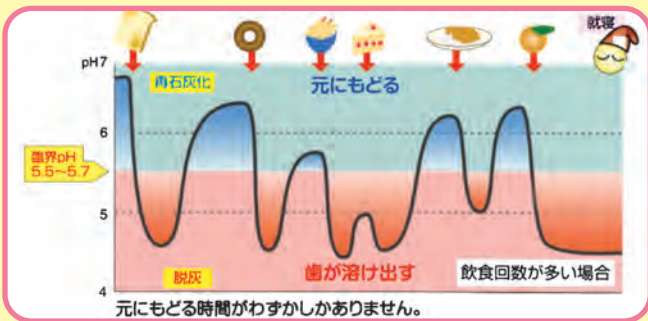
②ストレスから、つい甘い物を食べてしまう。

③時間を決めず、甘い物を頻ぱんに取っている。

④飲み物はジュース類が多い。または砂糖入りの飲み物を多く取る。

左の図のように、飲食回数が多く、口の中が中性に戻らない状態が続くと虫歯になりやすくなります。どうですか、心当たりはありませんか。

虫歯になりやすい生活習慣とは



元にもどる時間がわずかしきありません。

与える水分は水やお茶を

虫歯を予防するには、食生活が大切であり、特に6歳頃までが重要です。

乳歯は、生後6カ月頃から生え始めてから2歳頃までに、上下合わせて20本生えそろういますが、虫歯になる原因のワースト1は飲み物です。乳酸飲料、スポーツドリンク、ジュースなど多量の砂糖が含まれた飲料は、子どもにとって麻薬です。聞き分けのないこの時期に、母乳よりも牛乳よりもずっと甘く美味しい味を覚えさせると、子どもは、その甘味を求めて駄々をこねるようになります。特に、哺乳瓶などでだらだらと飲ませていると、生えたばかりの子供の歯は、すぐに溶けて虫歯だらけになってしまいます。この時期に与える水分は、できる限り無糖の水やお茶がいいでしょう。

だらだら食べはNG

2歳以降の虫歯になる原因のワースト1は、お菓子です。チョコレートやあめだけでなく、スナック菓子などの炭水化物も唾液により糖に変わる

ことをお忘れなく。いずれにせよ、おやつは時間を決め、かつだらだらと食べさせないことが大切です。食生活のあり方は虫歯予防の大きなポイントとなります。

虫歯は予防が大切

6歳前後になると、乳歯から永久歯への生えかわりが始まります。最初に生えてくる永久歯の奥歯は「6歳臼歯」と呼ばれ、この歯は永久歯の中で溝も深く、形も立派で、一番大きい歯です。咬み合わせる面積も広く、歯並びの基礎になります。食べ物を食べる時にも、グツと歯を食いつくす時にも、最も頼りになる歯です。ところが、乳歯の奥に生えてくるので、乳歯に間違えられやすく、また歯ブラシが届きにくくブラッシングが不十分になることから、虫歯になりやすい弱点を持っています。すべての永久歯を虫歯から守り健康を保つためには、歯が生え始めた頃から規則正しい食生活を心がけ、虫歯予防意識をしっかりと持つことが大切です。定期的に歯科医院での健診を受けるようにしましょう。