

歯っぴー ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

人々は昔からさまざまな病に苦しめられ、それらと戦い、克服してきました。しかし、いまだに治すことができず、防ぐことが難しい病気があります。虫歯もその一つです。人間はいつごろから虫歯に苦しめられていたのでしょうか。

パキスタン西部にある九千〜七千五百年前の墓では、生存中に蝕のようなもので穴をあけた形跡のある歯が発見されたそうです。これが人類の最初の歯科治療といわれています。これほど昔から、人間は虫歯に

新垣 斉 (ハンビー歯科クリニック)



Happy Life

52

苦しめられていたのです。虫歯は、細菌により作り出される酸で歯の表面が溶かされることで起こります。しかし、その他の細菌

感染症と異なり、虫歯菌を完全に退治するのは困難を極めます。では、どのようにしたら虫歯が予防できるのでしょうか。虫歯ができるには、歯の強さ(歯の表面エナメル質本来の強さ)、虫歯菌(プラーク内に存在する菌)、糖(歯垢を作り、歯を溶かすのに必要な酸を産生する)、虫歯を作り出すまでの時間という四つの要素が必要です。四つのうち一つでも解決できれば、虫歯はできないのです。最近ではキシリトールなど、虫歯抑制効果のある代用甘味料も増えてきました。一日数回の歯磨きで、虫歯菌の除去はできます。しかし口の中はいつも湿り気があり、菌が繁殖しやすい環境で、完全に取り除くのは至難の業です。糖も人間は摂らないわけにはいきません。

フッ素で虫歯予防を

虫歯の成立と要因



虫歯予防に一番効果的なのは、歯の表面を強くすることでしょう。それにはフッ素の活用が一番効果的だと思います。これならすべての人々が容易に実行可能です。

虫歯になりやすい歯には個人差がありますが、食べ

くつつきやすい食品注意

物の種類の摂り方によっても、虫歯のなり方に差が出ますし、食物個々の形状、性質によっても大きく変わってきます。つまり、歯にこびり付き停滞しやすいものは、虫歯になりやすいのです。

虫歯になりやすい順で例を挙げると、キャラメル、グミキャンディ、チョコレート、ビスケット、クラッカーなどです。果物では、イチジク、バナナ、ブドウ、パイナップル、リンゴなどの順です。これらは、単に糖質や酸産生(虫歯菌が糖質を分解して作る酸)の量だけではなく、食品停滞量が大きく影響しているのです。

以上のように、虫歯ができるまでには、さまざまな要素が関係しています。予防の方法も一つではありません。フッ素の活用のように、シンプルで効果のある方法でなければ、受け入れられないでしょう。