

いきいき健康術 第88回

「虫歯って何？」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院和知歯科診療所の舟木健所長。意外と知らない虫歯になる過程と、対策に関するお話です。

「甘いものを食べたら虫歯になる」、「歯を磨かなかつたら虫歯になる」など、一度は耳にしたことのある言葉だと思います。しかし、実際に虫歯って何かと聞かれるとなかなか答えられないものです。今回は虫歯の成り立ちについて説明します。

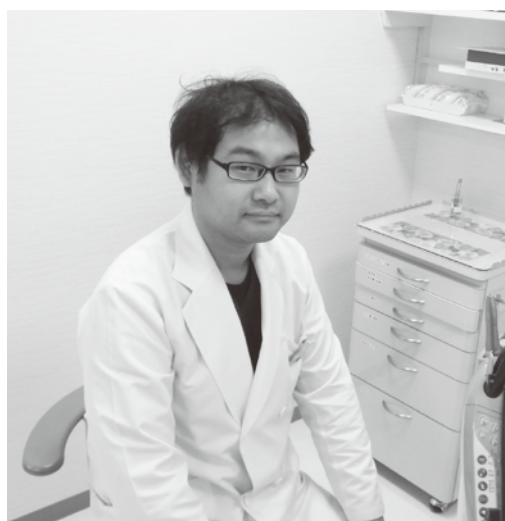
まず、虫歯の発生には三つの要因が必要です。

- ① 虫歯の原因菌に感染する。
- ② 虫歯の原因菌のエサとなる砂糖(シヨ糖)が存在する。
- ③ 虫歯の原因菌の繁殖、生息しやすい環境がある。

この三点がそろったとき、菌が栄養(シヨ糖)の代謝産物として酸を発生させ、この酸によって歯が溶けます。これが虫歯の成り立ちです。では、細かくその過程について説明します。

まず、虫歯の細菌感染は、虫歯にり患している人の口から口へと感染します。簡単にいうと口で噛み砕いたものを他人に与えたり、同じ食器や歯ブラシなどを使用した際に感染したりする可能性があります。

そして、細菌が虫歯を作るためには、たくさん仲間を増やせる環境を必要とします。砂糖が手についたとき、手がベタベタした経験があると思います。シヨ糖の持つこの作用は、歯の表面に強固に吸着すると、水や唾液で洗い流すことはきわめて困難です。さらに、冒頭で説明したように、シヨ糖は、細菌の栄養素です。細菌は、栄養を補給しながらベタベタ



歯科医師
舟木 健 先生(和知歯科診療所)

作用に守られるので、仲間を増やす絶好の環境といえます。

これらのことから「虫歯菌の感染を防ぐこと」「細菌のエサになるシヨ糖の摂取をひかえること」「お口の中をきれいに保ち、菌の増殖を防ぐこと」、この3点に気をつけることで、虫歯にり患する可能性は十分に下げることができます。しかし、歯は数も多く口の中なので全体的に管理するのは困難です。歯科医院で定期的に検診するのが望ましいと考えます。

お知らせ

和知歯科診療所では、通院が困難な方のために、訪問診療を行っています。お気軽にご相談してください。

☎ 84-1154