



Dr's Message

いきいき健康術 第136回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『虫歯はどこからやってくる?』

みうら ひろと
三浦 博人 所長 和知歯科診療所



虫歯のなりやすさは生活習慣など環境に左右されることがほとんどです。人によって虫歯になるリスクは異なるため、その人にあわせた予防策を講じる必要があります。

虫歯は最初、保護者などの身近な人から「感染」することが多いといわれています。そのため、保護者の虫歯リスクが子どもに影響すると考えられます。

【原因の例】

食事のときに保護者がお箸をつけた食べ物をそのまま子どもが食べることで感染することがあります。

虫歯はどのようにしてできるのでしょうか。



歯の表面は「溶けたり戻ったり」を繰り返しています。

1

食事をすると虫歯菌が食事の中に入っている糖분을栄養に酸をだして歯の表面を溶かします。

2

食後は唾液の力などにより酸が中和され溶けた表面を元に戻そうとする「再石灰化」という作用が起きます。

3

だらだらとお菓子などをつまんでいると、再石灰化する時間がなく、歯に穴があいて虫歯になります。

虫歯を予防しよう。



食事やおやつは時間を決めてメリハリをつけて食べましょう。

食後の歯磨きができないときは、唾液の分泌を促すためにキシリトール配合のガムを噛むと有効です。

再石灰化を促進するためにはフッ素を含有している歯磨き粉を使用するとよいでしょう。