

福沢歯科「は」NEWS

むし歯はなぜできるの？

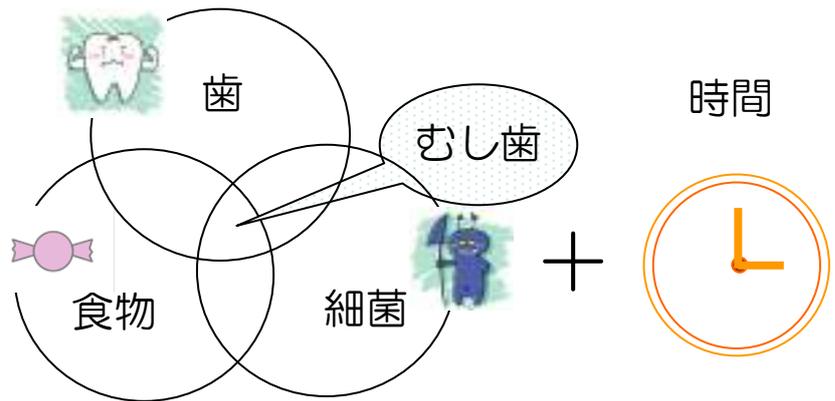


Vol. 1 2009. 7

歯に残った食べ物のカスの中に含まれている砂糖などを、口の中にある細菌（ミュータンス菌）がエサにして増殖し、放っておくと細菌のかたまりであるプラーク＝歯垢がつくられます。ミュータンス菌は歯を溶かす酸をつくり、歯の表面がだんだん溶かされてむし歯になってしまいます。

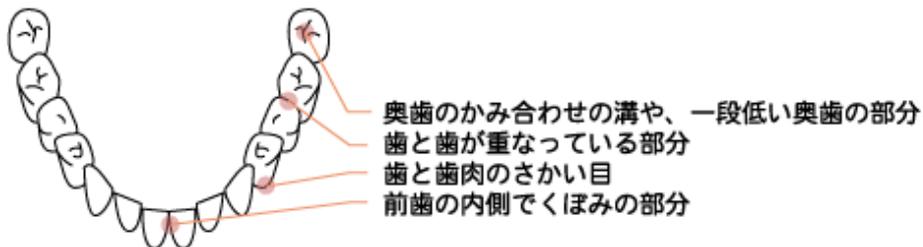
むし歯の4要素

むし歯は、歯質、細菌、糖分の3つの条件に時間の経過が加わってできるんだよ。
ミュータンス菌は多かれ少なかれ口の中にあり、むし歯になる条件は誰でも持っているといえます。



実際にむし歯が発生するのは、食直後の数分間だといわれています。食物のカスが細菌に分解され、最も酸が発生しやすいのが食直後の時間帯なのです。口の中はある程度一定の酸性度（PH）に保たれていますが、食直後にはその酸性度が強くなり、その酸のために歯が溶けてしまうのです。

むし歯のできやすい部位



予防

予防には正しい歯みがきと定期的なスクレーピング（歯石とり）がもっとも重要です。特にみがき残しをしやすい奥歯は細かい溝があるためにシーラントをつめると予防に効果があります。よく咬んで食べることもむし歯予防のひとつです。咬むことで唾液が分泌されると、歯の表面やすき間を洗いながして、歯垢がこびりつくのを防いでくれます。食事やおやつは規則正しくとることが大切です。ダラダラと食べていると細菌にむし歯になるための養分を与え続けることになるからです。



メモ

インフルエンザが急速に流行しています。皆さんもうがい、手洗いを習慣づけ、感染予防を徹底しましょう。当院でも、速乾性の手指殺菌消毒剤を設置していますので、ぜひご利用下さい。