

今月のテーマは『虫歯のメカニズム』です。

きちんと歯磨きをしているのに、むし歯のできやすい子どもがいます。

一方、甘いものが大好きなのに、むし歯になりにくい子どももいます。

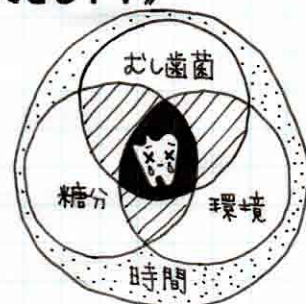
なぜこんなことが起きるのか?!むし歯の特性を正しく知った上で、

効果的な予防法を実践していきましょう!

むし歯のしくみと予防法の基礎知識

《「むし歯菌」、「糖分」、「環境」、「時間」、この4条件がそろって、むし歯ができる!!》

・砂糖=むし歯の原因。とういのは大きな誤解。歯磨きなどによって、むし歯菌をきちんと退治しておけば甘いものを食べてもむし歯にはなりにくいのです。むし歯を受け入れる環境(歯)があり、口の中のむし歯菌が糖分を取り込み、一定以上の時間を経過してはじめて、むし歯ができるのです。



《歯を溶かすのは、むし歯菌が吐き出す酸!!》



①むし歯菌が食べ物から糖分を取り込み、ネバネバ物質を出して歯垢をつくる。



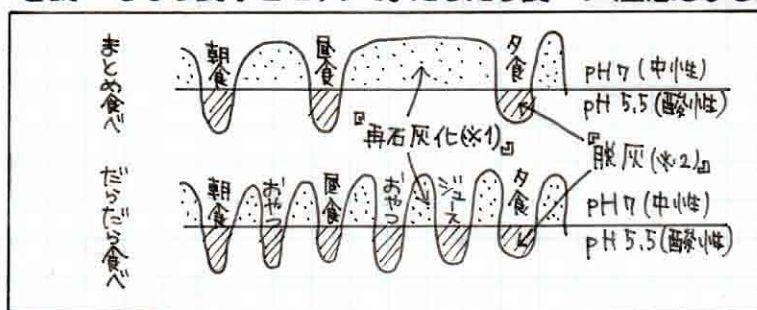
②歯垢の中にいるむし歯菌が酸を発生させる。



③エナメル質が酸の攻撃を受けてむし歯ができる。

《むし歯になるかならないかは、おやつを食べるタイミングにも関係する》

・ふだんは中性に近い口の中も、ものを食べると酸性に傾きます。だ液の働きで口の中は自然に中性に近づこうとはしますが、間食が多いとだ液の働きが間に合わず、常に酸性の状態に。むし歯になりやすくなるのです。おやつを食べるなら食事とセットで。だらだら食べに注意しましょう。



① ※1...「再石灰化」→だ液のかたで溶けた表面を修復すること。

② ※2...「脱灰」→歯のエナメル質がむし歯菌の「酸」で溶けること。