

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『虫歯』についてお届けします。
虫歯や歯周病など、お口のトラブルに関して、正しく理解して対策できる様にまとめてみました。



虫歯とは？

虫歯とは、細菌が糖を利用して「酸」を作り、その酸によって歯が溶かされる病気です。
医学専門用語では「う蝕」と呼ばれ、しっかりと予防を行えば、「高確率で予防ができる病気」でもあります。
虫歯(むし歯)の原因はプラーク(歯垢)と呼ばれ、ただの食べカスではなく、細菌の塊なのです。
口腔内のpHは何もしていない時は6.7位の中性に維持されていて、この状態では絶対に虫歯は出来ません。
しかし、糖類を摂取するとプラーク中の細菌が酸を産生し、口腔内のpHがどんどん下がっていきます。

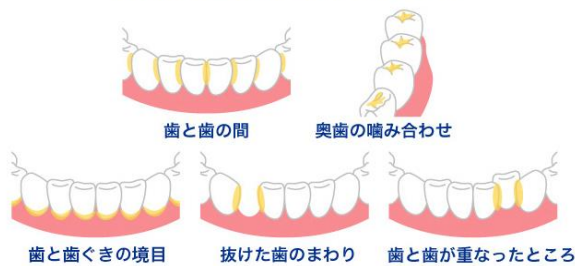
そして、pHが5.5以下になるとついに歯が溶け始めます

一度虫歯が出来て歯に穴が空いてしまうと、自然に治ることは絶対にはありません。

プラークコントロールが予防の鍵

虫歯の原因は、前項で説明した様にプラーク(歯垢)によるものです。
そのプラークを増やさない為のコントロールが、虫歯予防に繋がる唯一の方法になる訳です。
少しがっかりさせてしまいますが、歯磨きだけでは十分にプラークを落とすことは出来ない事が分かっています。
と言うか、歯磨きで虫歯が予防できるという科学的データはなく、唯一証明されているのは、**フッ素**だけなんです。
※歯磨きは歯周病予防には大変効果があるので、虫歯予防ではなく口腔内の環境整理の為に必要です。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



ライオン(株) HPより

市販の歯磨き粉の中には「フッ素配合」などと書かれたものがありますが、配合されていないものと、どれ位の違いがあるのでしょうか？

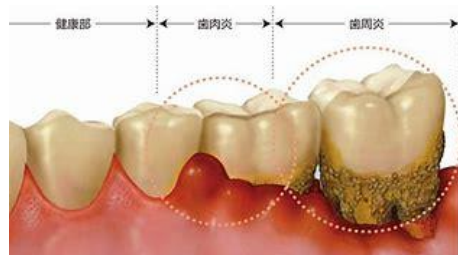
ある機関の調べでは、10%~30%程度の予防効果があるとされています。

フッ素が配合されていた方が、予防効果は高い？！と言う結果ですが、問題は磨き方に...

左図の様に、歯垢が付きやすい/溜まりやすい箇所を、いかにしっかりと磨く事が出来るかが、プラークコントロールのポイントになってくるようです。

※歯科医で歯垢除去をしてもらう方法が一番確実にプラークを減らす事ができます。

虫歯よりも歯周病の方が怖いかも...



歯周病とは、このプラークの中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気の事です。(細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です)
こんな症状がある方は、歯周病の危険があります。チェックしてみてください。

朝起きたとき、口の中がネバネバする。

ブラッシング時に出血する。

口臭が気になる。

歯肉がむずがゆい、痛い。

歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)

かたい物が噛みにくい。

歯が長くなったような気がする。

前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)

次のことも歯周病を進行させる因子となります。

1. 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
2. 不適合な冠や義歯
3. 不規則な食習慣
4. 喫煙
5. ストレス
6. 全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常)
7. 薬の長期服用

予防はやはり、歯磨きしかありません。

正しいブラッシング、定期的な歯磨き、歯磨き粉の選択が予防の為に必要な策になりそうです。

また、口腔内の細菌(500~600種類)のコントロールをする事は、健康を守る意味でも必要になり、細菌数と病気の関係も様々な研究機関で発表されています。

これを機に大切な歯の為に、しっかりと治療と予防を試みませんか？