

むし歯に負けない歯になるために

なぜ、むし歯になるの？

みなさんは、むし歯になると歯にあながあいてしまうのを知っていますね。では、なぜ歯にあながあいてしまうのでしょうか？むし歯きんがドリルなどで歯にあなを開けている絵を見たことがあると思いますが、もちろんそうではありません。むし歯きんは食べ物の中の糖（とう）という成分をえさにして、酸（さん）というものをつくります。酸はものをとかす力があるため、歯の中のカルシウムをとかしてしまいます。でも、少しカルシウムがとけただけではむし歯にはなりません。なぜなら、口の中のだえきには、とかさされてしまったカルシウムを、もとどおり歯にもどして治す力があるからです。甘い物をたくさん食べたり、歯みがきをきちんとしないと、いつまでも酸がつくられ続けてしまうため、治しきれずにむし歯になってしまいます。では、むし歯にならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

フッソを取りいれる

フッソは歯のしつを酸にとけにくくするはたらきがあります。またフッソはとけてしまったカルシウムを歯にもどすのを助けるはたらきもあります。フッソは一度にたくさん取りいれるのではなく、毎日少しずつ取りいれるのが大切です。フッソはハミガキ粉やうがい薬に入ったものが多く売られていますので、使いやすいものをさがしてみましよう。



キシリトールを取りいれる

キシリトールはさとうと同じように甘い味のするものですが、むし歯のえさになっても酸はつくられません。また、むし歯きんの力を弱めたり、フッソとおなじようにとけてしまったカルシウムを歯にもどすのを助けるはたらきもあります。キシリトール入りとかいてあるガムを見たことがあるでしょう。ガムをかむことで、キシリトールはかんたんに取りいれることができます。食事・おやつの後やねる前に5～10分ぐらいかむと良いでしょう。

シーラントを取りいれる



シーラントは歯医者さんで、むし歯になりやすいおく歯のみぞを、プラスチックでうめてしまうちりょうのことです。歯をけずることはほとんど無いため、こわいちりょうではありませんが、シーラントは取れやすいため、ときどきやりなおすひつようがありますので、気をつけなければいけません。

むし歯に負けない歯になるために3つのほうほうをせつめいしましたが、一番大切なことは、もちろん毎日のハブラシです。きちんとしたハブラシと3つのほうほうをうまく使って、むし歯に負けない強い歯をつくりましよう。