

# むし歯の傾向と対策

むし歯の傾向を見るために、みなさんのむし歯経験指数を数えて見ましょう。  
むし歯経験指数とは、今回の検診で見つかったむし歯の数、治療済の歯の数、むし歯で既に抜けてしまった歯の数、以上の数をすべて合計したものです。例えば、むし歯も治療した歯も抜けたままの歯もなければ、0になります。このむし歯経験指数を、日本と外国を例に見てみましょう。

|     | 日 本   |       | スウェーデン |       |
|-----|-------|-------|--------|-------|
|     | 1975年 | 1999年 | 1985年  | 1997年 |
| 12歳 | 5.6本  | 2.9本  | 3.1本   | 0.9本  |
| 19歳 | 9.6本  | 9.2本  | 8.5本   | 3.6本  |

これを見ますと、日本は20数年前に比べ、12歳時で確かに減少していますが、19歳時ではほとんど変わりません。一方、スウェーデンでは、12歳、19歳時共に減少しており、日本より少ない数値になっています。諸外国と比較した最近のデータはありませんが日本でも多少は、少なくなっているようです。しかし、依然として「予防先進国」と呼ばれる国よりはむし歯が多いようです。なぜ、このような極端な違いが出てしまったのでしょうか。

12歳以降のむし歯の増加を防ぐにはどうすればよいのでしょうか？対策を立てる上で、どうしてむし歯ができるのか。そのメカニズムを知ることが必要です。むし歯とは、糖質をもとにして口の中の細菌が作り出した酸によって歯が溶ける（『脱灰』だっかいする）病気です。当然、『脱灰』が進むと歯に穴があき、う窩（むし歯の穴）ができます。こうなると治療が必要になります。

しかし、この『脱灰』の初期の場合、『再石灰化さいせっかいか』といって、溶けた歯が元どおりになる、つまり、自然に治ることがわかって来ました。実は、私たちの口の中で、この『脱灰』と『再石灰化』という現象は絶えず起こっているのです。『脱灰』が勝てばむし歯になり、『再石灰化』が勝てば、むし歯にならないわけです。そこで、この『脱灰』と『再石灰化』を促進する因子を上げてみます。

## ○脱灰を促進する因子――細菌と糖

私たちが食事をするたび、口の中の細菌も食事をしています。そして、その後細菌たちは酸を産生します。これにより、歯は『脱灰』を始めるのです。細菌と糖をうまくコントロールできればむし歯は防げます。

## ○再石灰化を促進する因子――唾液とフッ化物

むし歯に対する最大の防御は唾液です。唾液により、酸性になった環境は中和され、また唾液中の成分により『再石灰化』されてゆくの。また、フッ化物は、それを助ける働きがあります。