

むし歯について

○ むし歯とは何でしょう

むし歯とは、歯を作っている結晶（主にカルシウム）が、歯の表面についた細菌が作り出す酸（乳酸）によって溶かされた状態をいいます。

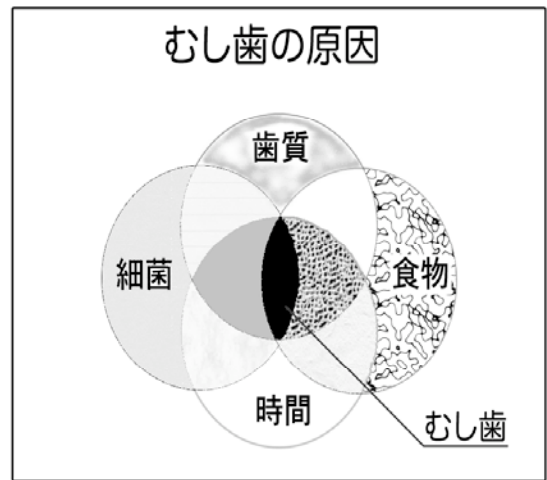
○ むし歯の原因

むし歯は、その原因として4つの因子が重なった時、発生します。

4つの因子とは、

- ① 歯の質
- ② 細菌（むし歯菌＝ミュータンス菌
という菌が代表です）
- ③ 糖（ショ糖＝砂糖）
- ④ 時間

です。



誰の口の中にも存在するミュータンス菌という細菌は、砂糖と代謝してベタベタした糊の様な歯垢（プラーク）を作り出します。

ミュータンス菌は歯垢の中で、更に砂糖を代謝して酸を作ります。ブラッシングで歯垢を取り除かないと、酸が長い間歯垢の中で歯に接触していて、その結果、歯が溶け出してしまいます。

○ 酸と砂糖の関係

酸のpHは、砂糖の濃度に関係なく、砂糖が口に入ってから2～3分で最低値となります。pHが5.5を下回ると、歯が溶け出します。しかし、だ液には酸を中和する働きがあるため、一度溶け出したカルシウムはまた歯にしみ込んで歯は修復されます。そのため、1日3度の食事のほかに何度も間食したり、ジュースなどの甘い飲み物を飲んだりすると、溶け出すカルシウムの量がしみ込むカルシウムの量を上回ってしまい、むし歯になってしまいます。

以上のことから、砂糖はとる濃度より、とる回数の方が問題となります。

○ むし歯のできやすい部位

むし歯のできやすい部位としては、①歯と歯の間、②臼歯のかみ合わせの溝、③歯と歯肉の境目があげられます。むし歯は歯の構造上、入り口は小さくても中で大きく広がってしまいます。また、歯と歯の間のむし歯は、自分では見つけにくいので気がつかないうちに進行してしまいます。むし歯は進行してしまうと自然に治ることはありません。早めの発見、治療が大切です。