

むし歯について

○ むし歯とは

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言います。

○ むし歯の原因

口の中には、まず、歯があります。そして、だれでも持っている細菌がいます。そこに砂糖などの糖分がつくと、それを栄養源にしてむし歯を起こす細菌（ミュータンス菌）が元気になり、むし歯にしてしまいます。ふつうは、だ液が歯をきれいにしてくれるのですが、長時間ダラダラおやつをしていると、だ液では間に合いません。むし歯菌はプラークという固まりになって歯にくっついてしまいます。

○ 生活習慣病としてのむし歯

いままで、ガン・心臓病・脳卒中のような病気を、「成人病」と言ってきました。通常、大人のかかる病気だと思われていたからです。しかし悪い生活習慣によって子供もこうした病気にかかる事から、「生活習慣病」と改まりました。糖尿病も肥満も高血圧若いときから生活習慣に注意しないと、早くから病気になってしまいます。

東京都学校歯科医会の調査・研究によると、就寝時間が早く、起床時間も早い、早寝早起きの子供はむし歯にかかっている率が低く、就寝時間が遅く、起床時間も遅い子供はむし歯にかかっている率が高い傾向が見られました。子供たちのライフスタイルがむし歯の大きな要因になっていると考えられます。むし歯の少ない子供は規則正しい生活のリズムを身につけていて、朝食をきちんと取り、間食の回数、種類を決めていて、つまり保護者の皆さんが子供たちに十分目を向けたより良い生活習慣が結果としてお口の中に現れると考えられます。

小学校に入学し、中学、高校と進学するにしがいい起床時間が決められている中で、就寝時間が遅くなると睡眠時間の減少につながり、人間としての生活習慣の基礎ともいえる生活リズムが乱れてしまいます。これは、むし歯の問題にとどまらず、生活習慣病の促進因子として将来の子供達の生活に大きな影響を与えると思われます。

子供の生活が大人に振り回されたり、食生活においても大人に合わせた時間や環境での食事の摂取とならないよう、子供の成長と発育に合わせたライフスタイルを確立する事に保護者の皆さんも十分意識してください。