

虫歯を予防したいならその要因を知ることから！



虫歯予防と言えば、「歯をしっかり磨く」や「甘いモノを控える」などがまず頭に浮かびます。

しかし本当にその2つの方法だけで虫歯を予防できるのかといえば、必ずしもそうとは言いきれません。虫歯になる原因は個々の歯の状態や生活習慣などによって大きく異なり、単純に「歯磨き」「甘いモノ」だけで片づけられる病気ではないのです。

虫歯をしっかりと予防するコツは、自身の歯になぜ虫歯ができる(できやすい)のかその原因を探り、その原因に対応した予防法を取り入れていくことです。

今回は虫歯の発生に関わる4つの要因からアプローチする虫歯予防について、あなたに紹介していきたいと思えます。

虫歯を発生させる4つの要因



虫歯には「虫歯菌」と「糖分(砂糖)」の2つの要因が関係していることは、あなたもよくご存じでしょう。

お口の中に生息する虫歯菌(ミュータンス菌)は、生きていくためのエネルギー源として糖分を主食としています。その糖分からエネルギーを作る過程で虫歯菌は酸を体の外へ排出するのですが、その酸によってエナメル質が溶けてしまうのが虫歯発生のメカニズムです。

しかし虫歯は「虫歯菌が酸を吐きだしたらすぐに発生する」という単純な病気ではありません。この段階で虫歯になるかならないかを左右する要因の1つとなるのが「歯の質」です。

歯の表面にあるエナメル質は酸に弱い性質があるもの

の、やはりその強度は人によって違いがあります。そのため同じ条件下であっても、歯の質の強い人は虫歯菌が吐きだす酸に対する抵抗力も大きく、虫歯になりにくいのです。

またいくら歯の質が強い人であっても、歯が酸にさらされている時間が長くなれば、エナメル質は次第に溶けはじめ虫歯を発生させてしまいます。この「時間」も虫歯の発生に大きく関わる要因の1つです。

以上のように、虫歯は「虫歯菌」「糖分」「歯の質」「時間」の4つの要因がすべてそろった時に発生します。したがって虫歯予防ではまず、それぞれの要因にアプローチする次の4つの項目に着目していきます。



1. 菌

虫歯菌を減らす



3. 歯の質

酸に負けない強い歯を作る

虫歯予防で着目する

4つの項目



2. 糖分

糖分の量をコントロールする



4. 酸

歯が酸にさらされる時間を減らす



次にこの4つの項目のうち、自身が特に力をいれなければならないのはどのポイントなのかを探ってみましょう。先に述べた発生要因(虫歯菌・糖分・歯の質・時間)の中で、どの要因が虫歯になる原因の多くを占めるかは、その人のお口の状態や生活習慣によって異なります。虫歯予防は上記の4つの項目をベースにし、さらに自身の弱点を強化してくれるポイントに重点を置くこともコツの1つといえます。

では次に、それぞれの項目における具体的な予防法についてご紹介していきましょう。

裏面へ 

1

菌



虫歯菌を減らす



私たちのお口の中には歯をよく磨く人で1000~2000億個、あまり磨かない人では6000億個以上ともいわれる無数の細菌が生息しています。その細菌の数をコントロールしていく「ブラークコントロール」はすべての歯科疾患予防の基本であり、その中心となるのが「毎日の歯磨き」です。

ただお口の中にいる虫歯菌の数は、人によって大きく異なります。虫歯菌が多い人ほど虫歯になるリスクは高くなるため、そのような人はブラークコントロール以外の虫歯予防も積極的に取り組むことが必要です。これは「歯並びが悪い」「歯科治療で被せ物や詰め物を多く入れている」など、お口の中がブラークのたまりやすい環境にある人についても同様のことが言えます。

またお口の中は段差や細かいすき間が多いため、すべてのブラークを歯磨きだけで十分に落とすことはできません。したがってブラークコントロールは毎日のホームケアにくわえ、歯科医院で定期的におこなうプロフェッショナルケアが必須となります。普段の歯磨きでは落とすきれない汚れは、プロによる専門的なクリーニングで徹底的に取り除くしか方法が無いことを知ることが大切なのです。

2

糖分



糖分の量をコントロールする



お口の中に虫歯菌が多い人であっても、そのエサとなる糖分の量をコントロールすれば虫歯リスクを減らすことができます。ただ糖分は人間にとって必要な栄養素の1つですから、あらゆる糖分をすべてカットすることはできません。

そこで注意していきたいのが、食事以外の時間における糖分の摂取です。糖分が多く含まれる飴やガム、飲み物などを日常的に口にする習慣のある人は、まずそれらの習慣から見直していきましょう。

また甘味料に「糖アルコール」を使用した食品を取り入れていくのも1つの方法です。キシリトールやエリスリトール、マルチトールに代表される糖アルコールは、虫歯菌が体内に取り入れても酸を作らないことから、「虫歯にならない糖分」として注目されています。

3

歯の質



酸に負けない強い歯を作る



歯を虫歯から守るためには、虫歯菌が吐き出す酸に対抗できる強い歯を作ることも重要となります。そこで活躍してくれるのが「フッ素」です。

フッ素は歯の内部に取り込まれると、結晶成分と結合して「フルオロキシアパタイト」をつくります。フルオロキシアパタイトは通常の歯の結晶よりも硬く、酸に対する抵抗力も強い特徴があります。つまりフッ素をうまく使えば、酸に負けない強い歯を作りあげることができるのです。

フッ素にはそのほかにも、溶けだしたエナメル質を修復する「再石灰化」をうながしたり、虫歯菌が酸を作る働きを弱めたりする働きを持っています。

現在市場で販売される歯磨き剤の多くにフッ素は配合されていますが、さらに歯科医院での「フッ素塗布」を定期的におこなえば、よりその効果を高められるでしょう。

4

酸



歯が酸にさらされる時間を減らす



食べ物や飲み物を口にすると、虫歯菌はそこに含まれる糖分から酸を作りますが、唾液にはその酸を中和する働きがあります。しかしお口の中に食べ物や飲み物が入る時間が長くなると、唾液による中和作用がそれに追いつけなくなります。その結果、お口の中は常に酸にさらされてしまい、ついには虫歯を発生させてしまうのです。

虫歯を効果的に予防するには、歯が酸にさらされる時間を極力減らすことも大切です。対策としては、毎食後はできるだけ歯磨きをすることと、さらに「ダラダラ食べ」「ダラダラ飲み」をなくして規則正しい食生活を身につけることがポイントとなります。