

# 歯科の二大疾患

## ① むし歯 ～津山歯科医師会～



歯科では様々な疾患を対象に治療しますが、むし歯と歯周病が歯科の二大疾患とされています。皆さんも何となく予想がつきますね。

2回にわたって、このむし歯と歯周病についてお話してみようと思います。

今回はむし歯について少し専門的なことをお話します。

むし歯は硬い歯に穴があき、それを放置すると穴がどんどん大きくなり、冷たいものがしみたり、さらに進行して神経まで侵されると、ひどい痛みが発生する病気です。

人間の口の中には約 300 種類もの細菌がいると言われていますが、その中でむし歯の原因となるのは 15 種類ほどが知られています。

むし歯の細菌で最もたちの悪いのが、ミュータンス菌です。この菌は砂糖を材料にして水に溶けないネバネバした物質を産出し、歯の表面に付着し、歯を溶かしてむし歯を作ります。

生まれたての赤ちゃんの口の中には細菌はいませんが、2～3歳くらいまでに口の中に様々な細菌が入ってきて、その人の口の中の細菌バランスが完了すると言われています。そのときに、なるべくミュータンス菌が幅をきかすようなバランスで安定しないほうが、むし歯になりやすいと言えます。

ミュータンス菌は硬いものにくっつきやすい性質を持っており、歯のない口の中では増殖しません。しかし、硬い歯が生えてきた赤ちゃんに口移しで食事を与えると、このミュータンス菌を大人から移してしまう結果になります。過度に神経質になる必要はありませんが、少し気を付けた方がよいと言われています。

むし歯を予防するために唾液は大変大きな役割を果たしています。砂糖を食べると細菌により歯の表面が酸性になります。pH5.5 以下になると歯が溶けるとされています。これを元の中性に戻してくれるのが唾液です。唾液の中には歯の成分も含まれており、溶けた歯の修復もしてくれるのです。

寝ているときに唾液は減少するので、寝る前に歯みがきをするのはとても有効です。

日本人はむし歯の多い人種です。しかし近年むし歯は減少しています。それは、フッ素を歯磨き剤の中に入れているのが大きな要因です。フッ素はむし歯菌の増殖を抑え、さらに歯の表面に吸着されると酸によって溶けにくい表面にしてくれます。

我々のできる虫歯予防で最も有効なのはフッ素入りの歯みがき材を使用し、細菌のかたまりである歯垢を歯の表面から取り除くことです。これは、言うまでもなく皆さんご存知のことと思います。

少し難しい話でしたが、より深い知識を持っていただけたら、より有効な口の清掃ができるのではないかと期待してお話させていただきました。

目に見えないミュータンス菌と戦ってください。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069