

(第3種郵便物認可)

歯と口腔に関わるご相談
往診・歯科訪問診療の
ご相談は

一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室
まで

TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
9:00～12:00 13:00～17:00

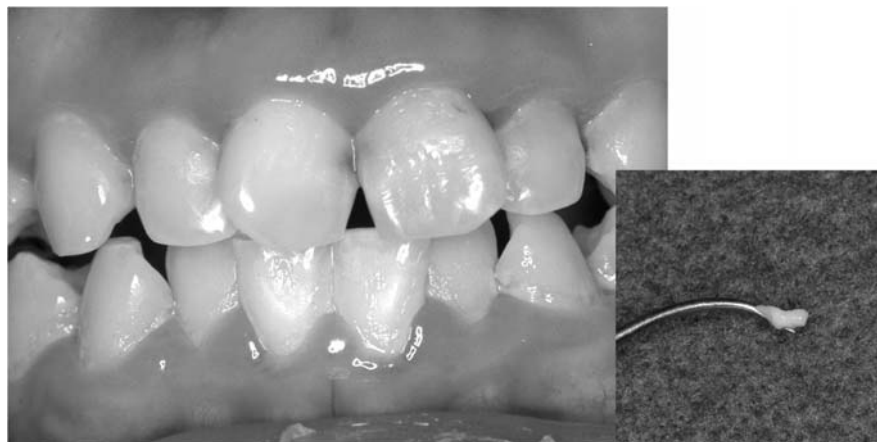
小田原歯科医師会事務局

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551

〒250-0875 小田原市南鴨宮2-27-19
一般社団法人小田原歯科医師会は、
小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の
歯科医師会会員で構成されています。
このホームページでは、一般社団法人
小田原歯科医師会が主催、後援または
協力している事業とそれに関する情報
やお知らせを紹介しています。

<https://odawara-dent.or.jp/>

小田原歯科医師会 検索



(図2) 歯に付着する歯垢



おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 4 —

むし歯の
はなし③



あんざい・よしみつ
1967年生まれ、
小田原市出身。日本歯
科大学歯学部卒業。

2 むし歯をくわへる細菌

むし歯に関わる最も
重要な細菌はミュータ
ンス菌になります。

ミュータンス菌は食
物などを材料に歯垢
(dental plaque)を作ります。

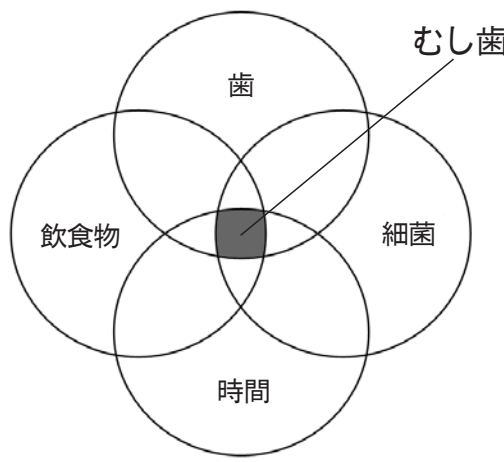
(図2)

歯垢は単なる食べか
すではなく、粘りの強
い細菌の塊になります。
この様に細菌が塊
を作る状態をバイオフィ
ームといいます。口
の中以外でも水場など
のぬめりのある水垢が
同じバイオフィームに
なります。バイオフィ
ームは薬剤に対しての
抵抗力があり様々な薬
剤での除去が難しく、
物理的な力により破壊
する必要があります。

端的に言えば歯垢に
対しては歯ブラシによ
るブラッシングが最も
効果を発揮します。す
なわちブラッシングな
しではむし歯予防の効
果を謳う歯磨剤や洗口
剤を使用しても効果は
期待できないのです。
また、ミュータンス
菌は常在菌であり、駆
除するというのは現実
的ではありません。

1 むし歯の予防

前回までむし歯の進
み方や症状について書
きました。誰もがむし
歯になりたくないと思
います。では、どうし
たらむし歯を防ぐこと
ができるでしょうか。
やみくもに歯を磨いた
としても、むし歯にな
らないという結果に結
びつかないかもしれま
せん。そのためには、
どのようにしてむし歯
になるか基本的な知識
が必要になります。身
体(歯)の抵抗力、細



(図1) Keyesの輪(Keyes, 1969)に
時間を加えたもの

3 飲食物と時間

むし歯が多かった頃
は加糖飲食品の摂取制
限などの対策がとられ
たこともありま。し
かし、現在の加工飲食
品はむし歯に配慮した
ものが多く、飲食物の
制限よりも摂取の仕方
を工夫することに重心
があります。

以前も書いています
が、私たちが飲食をし
た際、口の中が酸性に
なり歯の成分が唾液に
溶け出し脱灰されま
す。また前述した歯垢
が長く歯に付着してい
ると、細菌の代謝によ
り生み出された酸によ
りさらに歯が溶かされ
ることになります。

4 歯の強化

細菌の出す酸に対す
て直接作用させるもの
になります。そのため
にも事前に歯垢を落と
すことが重要になり、
フッ化物を作用する時
間の確保が課題になり
ます。歯磨剤を用いる
場合であっても、使用
後の洗口を控えフッ化
物を口の中に留める必
要があります。

5 むし歯予防が必要な時期

乳歯や萌えたとばかり
の永久歯(幼若永久歯)
は歯の質が酸に弱くむ
し歯になりやすい状態
にです。永久歯は萌え
てから脱灰と再石灰化
を繰り返しながら酸に
強くなっていきます。

総合的に考えると、上
顎の乳前歯が萌え始め
てから概ね成人するま
でがむし歯予防に重要
な時期になります。成
人期を過ぎて表在化す
るむし歯であっても、
実はこの時期にでき始
めるのです。
むし歯の罹りやすさ
は個人差が非常に大き
いものになり、ブラッ
シングに関わるテクニ
ックやフッ化物の利用
の仕方も習う必要があ
ります。

ポイント

- ・むし歯予防の基本はブラッシング
- ・効果があるむし歯予防は成人するまでに
- ・道具や薬の使い方は習う必要がある