おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 2 —

むし歯のはなし①

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。

虫歯？むし歯？

読者の皆さまが歯科を連想する時、多くの方がむし歯を思い浮かべると思います。そのむし歯についてどの位ご存知でしょうか。本稿ではむし歯と書いていますが、虫歯と書くのが一般的なのかもしれません。学術的には齲蝕という用語になり、学校検診などではむし歯を「う歯」と表します。

まだむし歯の成り立ちが分からなかった頃、歯に虫食い穴ができるように進行していく状態から虫歯という言葉が生まれました。むし歯菌が歯を食べてくようなイメージになります。

しかし、実際はむし歯菌が食べ物からできる歯垢や糖分の含まれた飲み物を栄養にして、生み出される酸が歯を溶かすことで進行し穴を作ります。虫が食い荒らすのではなく、酸により溶かされていくことの理解を広めるために、意図的に虫の字を避けるようになりました。

むし歯のなりはじめ

歯の表面を覆うエナメル質（〈図〉脱灰と再石灰化―①）は、身体の中で一番硬い組織になります。エナメル質は硬い食べ物や口の中に入る菌に有害なものから歯の本体を守っています。エナメル質は、食べたり、飲んだりするたびに作られた酸により溶かされます。この状態を脱灰といいます。溶けたままでは歯はいずれ無くなってしまいますが、何もしなくても数十分すると唾液に溶け出した歯の成分がエナメル質に戻る再石灰化という現象が起こります。この再石灰化の働きにより歯の形が目に見えて変わるようなことなく使うことができるのです。

結論として、脱灰と再石灰化のバランスがとれていて、脱灰がエナメル質にとどまり再石灰化の力が強ければ、むし歯になることはないのです。脱灰が強くなるとエナメル質の表面は透明感がないチョークのように白濁します。この段階では再石灰化の働きにより治すことができます。この状態を歯科健診ではCOとして、経過観察の対象になります。

〈図〉脱灰と再石灰化

むし歯を防ぐには

脱灰と再石灰化の仕組みを理解すると、むし歯の防ぎ方が見えてきます。口の中が酸性になり歯が溶ける時間を短くするために、食べた物や歯垢を取り除くブラッシングが有効になります。過去に脱灰している最中のブラッシングは、歯を削るとして控えるべきだとの見解がありましたが、現在は懐疑的な意見が多数を占めています。やはり食後時間を置かずブラッシングをすることが最も有効な予防手段の一つになります。また、歯そのものを強くするためにフッ化物（フッ素）を利用していくのも有効な予防手段になります。

ここまで一般的なむし歯のなり始めと予防について説明していますが、この現象はかなり個人差が大きいものになります。ブラッシングをしなくてもむし歯にならない人もたくさんいますし、逆にしっちゅうブラッシングをしてもむし歯になりやすい人もいます。最も効率の良い予防対策を考えるのであれば、かかりつけ歯科医を持つのも有効な手段になります。

ポイント

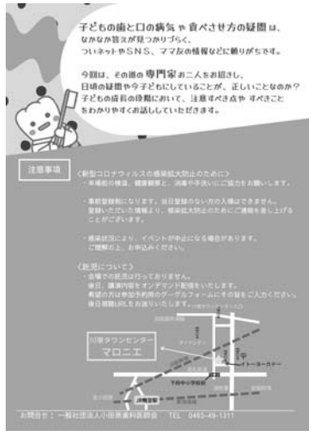
・脱灰と再石灰化
・むし歯（すべての病気）の罹り方は個人差が大きい

おくちのけんこうフェスティバル

小田原歯科医師会は小田原市とともに歯と口の健康週間に合わせて、おくちのけんこうフェスティバルを開催します。

新型コロナウィルス感染症の流行状況を考慮し、感染対策を施して、子どもの歯や口にフォーカスし、現在本邦で小児歯科と摂食嚥下を牽引するお二人を招聘し、講演を企画しております。

ライブでの講演とともに配信も予定しております。



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

スマートフォンのアクセスはコチラ↓