

協会けんぽ山形支部では、平成29年9月12日に一般社団法人山形県歯科医師会と「県民の歯・口腔の健康づくりを目指した覚書」を締結しました。

本紙では計4回にわたり、一般社団法人山形県歯科医師会様より寄稿いただいた「歯・口腔」についての健康情報を掲載してまいります。今回は第3回目となります。



今回は第2回の歯周病のお話に続き、むし歯についてのお話です。むし歯も歯周病と同様に全身の健康に重大な影響を及ぼします。

むし歯は簡単に言うと、歯が酸によって溶かされ穴になったものです。むし歯の成り立ちに関係する因子として①歯(の質)、②糖分、③むし歯菌、④時間があります。

①歯に関しては、生えたての歯はまだ硬くなりきっていないため、酸で溶けやすく、小児期はむし歯がしやすい時期です。逆に高齢者は、歯肉が下がり歯の根が露出していることが多く、歯の根は酸に対して弱いため、根元のむし歯ができやすくなります。歯の溝が深い、歯並びが凸凹している、歯の表面が柔らかい部分(形成不全)がある、唾液の量や質などでもむし歯のなりやすさが変わってきます。

②糖分に関しては、主に砂糖が「歯垢」をつくる原因となります。歯垢は「バイオフィーム」ともいわれ歯の表面にこびりつくねばねばした細菌の塊です。バイオフィームの中で細菌が砂糖を分解して酸をつくり、歯を溶かします。バイオフィームの中では砂糖以外の糖も分解されます。

③むし歯菌に関して、お口の中には様々な細菌が共存しています。その中の代表的なむし歯菌はミュータンスレンサ球菌です。むし歯

菌が糖分を分解し、歯を溶かす酸を作り出します。

①～③までの話を総合すると、糖分を食べるとむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすということになりますが、そこで穴(むし歯)になるかどうかは④の時間が関係してきます。普段お口の中は中性に近いですが、食事をするたびに酸が作られ、酸性に傾き歯の表面が溶けます。これを「脱灰」といいます。

しかし、唾液にはお口を中性に保つ力があり、お口の中を中性に戻し、溶けだしたミネラル分を歯の表面に戻し補修します。これを「再石灰化」といいます。食べるたびに歯の表面は「溶ける」「戻る」を繰り返しています。しかし、頻繁な間食やだらだら食いが続き、歯の溶けている時間が長ければ、「戻る；再石灰化」が間に合わず、穴になってしまうのです。

つまり、むし歯にならないためには、規則正しい食生活を心掛け、細菌の塊である歯垢を、歯磨きをすることでよく落とすということが重要なのです。

