

6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です。歯と口は、私たちが食べるため、生きていくために欠かせない大切なものです。歯や口の健康は、私たちの体の健康にも大きく関係があります。今月実施予定の歯科健康診断を機会に、自分の歯と口の中の健康について考えてみませんか？

## ① むし歯になる要因

### 要因1：細菌（ミュータンス菌）

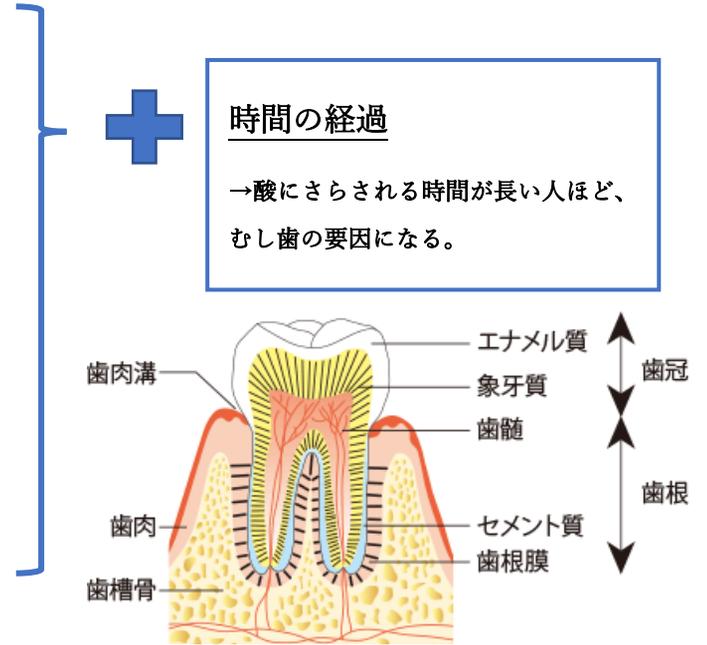
だ液中に含まれるミュータンス菌は約  $1\mu\text{m}$  ( $1/1000\text{mm}$ ) の球状の菌です。ミュータンス球菌は、砂糖から水に溶けにくいグルカンというものを作り、歯垢（プラーク）となって歯の表面に付着し、糖質から酸を作り出します。その酸が、歯の成分であるカルシウムやリンを溶かし、歯が溶けはじめます。

### 要因2：糖

食べ物に含まれている糖質（特に砂糖）は、ミュータンス菌が酸を作る材料に使われます。間食が多い人や、キャンディーやドリンクなど甘いものをよく摂る習慣のある人は、歯の表面が酸にさらされる時間が長いため、むし歯になりやすくなります。

### 要因3：歯の質

個人差がありますが、エナメル質や象牙質の状況（＝歯の質）によって、むし歯になりやすい人もいます。丈夫な歯を育てるためには、歯の土台を作る良質なタンパク質、歯の再石灰化のために必要なカルシウムやリン、また、これらがうまく働くためのビタミン（A、C、D）などの栄養素が必要です。



## ② 食習慣を見直してむし歯のリスクを抑えよう

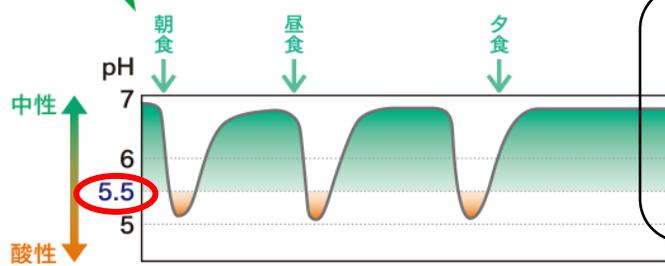
### 普通の食事の時には…

細菌は食事を始めて3分後には糖質から酸を産生し、口の中のpHも酸性に傾きます。食事後、だ液の働きで糖質は洗い流され、酸の中和が進み、pHは中性に戻ります。これが食事のたびに繰り返されます。

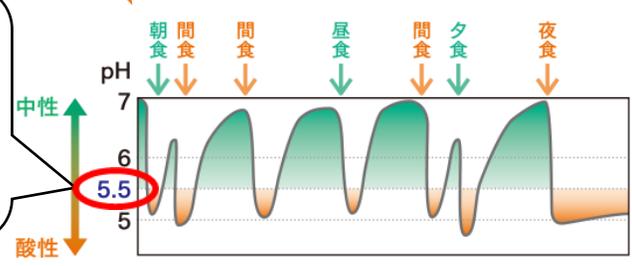
### 間食の回数が多い時は…

食事に間食が加わると、酸を産生している時間が増えます。一方、だ液が糖質を洗い流し、酸を中和する時間は短くなり、口の中は長時間酸性にさらされることになります。

### 1日の歯垢中のpHの変化



### おやつを食べると…



→ダラダラ食べや頻回な糖の摂取は、口腔内の中性、酸性のpHの変動回数を増加させることにつながり、むし歯のリスクを高めてしまいます。むし歯を防ぐために、**食事と食事の間隔を長くあける・食事以外に取る水分はお茶か水にする・甘いものをダラダラ食べず、食事とセットにする**など日々の食習慣を見直して、歯面のpHが5.5以下になる回数を減らせるよう工夫してみましょう。

## ③ 歯みがきをする目的とは…！！

歯みがきの目的は、**歯垢を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすること**です。歯垢は、生きた細菌のかたまりで、乳白色で歯と同じような色をしており、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができず、**歯みがきをしないと落とせません**。歯を、舌で触ってザラザラした感触があれば、それは歯垢です。

### 歯みがきの基本

1. 歯ブラシの毛先を使って歯垢を落とす。
2. 毛先の部分を、歯の面に対して直角方向に当てる。
3. 軽い力（150～200g）で小刻み（5～10mmの幅を目安）に動かす。



### つま先みがき

ヘッドのつま先を使ってみがく方法。奥歯や奥歯の間など、口の奥や狭い部分みがけます。

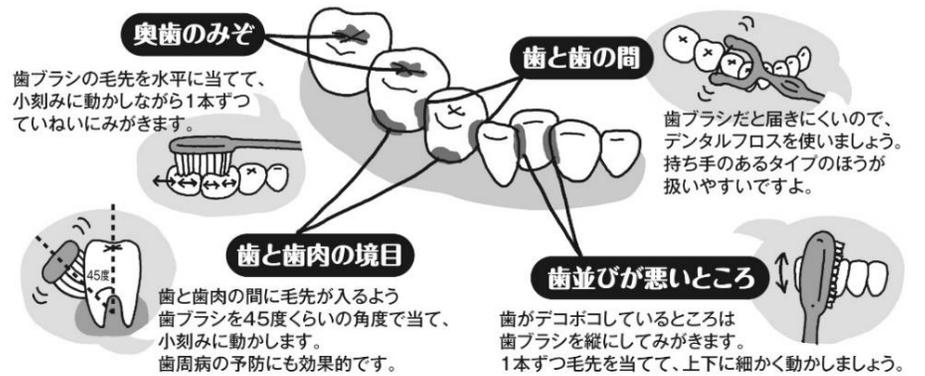
### 脇みがき

歯ブラシを縦に持ち、ヘッドの脇を使ってみがく方法。歯の側面や歯と歯の間などがみがけます。

### かかとみがき

ヘッドを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使ってみがく方法。前歯の裏側などがみがけます。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



### むし歯や歯周病を防ぐ“だ液”パワーの働き

だ液のpHの平均値は6.7で、正常範囲は5.6～7.0の間です。分泌量は、1日に1～1.5L程で個人差が大きく、午後にもっと多く、夜には減り、就寝時にはほとんど無くなります。

#### ① 口の中の酸を中和する

だ液には、酸性に傾いた口の中（歯垢）のpHを中性に戻す働きがあります。

#### ② 歯の修復（再石灰化）を促進する

だ液中のカルシウム成分が、酸によって溶かされた歯のエナメル質を修復して元の健康な状態に戻し、むし歯の進行を防ぎます。