



毎日“歯みがき”はしているのに “虫歯”になってしまう人

「一生懸命歯みがきはしているのに虫歯になってしまった…」という人がいる反面、「普通に歯みがきをしているだけでもう何年も虫歯はない。」といった対照的な人達があなたの周りにもいませんか？

実は、毎日歯みがきはしていても、歯を取り巻く環境によって、虫歯に“なりやすい人”と“なりにくい人”がいるのです。

そこで今回は、歯は毎日みがいているのに“虫歯になりやすい人”と“なりにくい人”はいったい何が違うのか？歯みがき以外の“虫歯リスク”として考えられる主なものについてお話していきたいと思います。

歯並び

歯並びが悪い人の場合、普通にみがいただけでは歯ブラシが歯の隅々に行き届かないことが多いので、整っている人に比べて虫歯になる危険性が高くなります。

生活習慣

不規則な食生活や間食、また寝る前に飲食をしている人は、規則正しい生活をしている人に比べて虫歯になる危険性が高くなります。

食生活

砂糖を多く含んでいる食品、歯にはさまりやすい、歯につきやすい食品をよく口にする人も虫歯になる危険性が高くなります。

唾液の分泌量

唾液があまり出ず、口が乾燥した状態の時が多い人ほど虫歯になる危険性が高くなります。

歯の形

歯の表面の溝の形が複雑だったり、溝の深い所があったりすると、そこに歯垢がたまりやすくなります。こういった溝が歯の表面にある人は虫歯になる危険性が高くなります。

かみ合わせ

特定の歯に負担がかかるかみ合わせだったり、寝ている時に歯ぎしりなどする人も虫歯になる危険性が高くなります。

どんなに一生懸命歯みがきをしていても虫歯になってしまう人の場合、このような原因で虫歯になってしまう場合があるのです。

歯みがきはしっかりしているのに虫歯になってしまう人に、以下のことをオススメします。

寝る前の歯みがきはしっかりと行いましょう

虫歯菌は、唾液がほとんど出ない就寝中に歯に穴を開けようとしていますから、寝る前の歯みがきは徹底的に行って、少しでも虫歯菌の量をへらすことを心がけましょう。

砂糖の入っている食品のとりすぎや間食回数は控えめにしましょう

食事以外の間食は、唾液による再石灰化の時間が不足しがちです。特に寝る前ぎりぎりの間食には注意しましょう。また、砂糖の入った食品のとりすぎにも注意しましょう。

リラックスすることが大切

緊張やストレスで口の中が乾燥している状態は、歯にとっても過酷で虫歯にもなりやすい状態と考えられます。「口の中が乾燥している」と思ったら、洗口液やガムなどを利用して口の中の潤いにも気をつけましょう。



自分では自覚がなくてもすでに虫歯があれば、いくら歯みがきをがんばっても虫歯は進行していきます。ですので、定期検診などを利用して早期に虫歯を治療をすれば、その後の維持管理もずっと楽になるでしょう。