



チョコはだめ？ 歯をみがけば大丈夫？

むし歯の基礎知識

2月14日はバレンタインデーですね。近年は女性同士でチョコを交換したり、自分へのごほうびとして高級チョコを買い求めたりする女性も増えているそうです。ただ、甘くておいしいチョコですが「食べるとむし歯になる」といったイメージはありませんか？では、なぜチョコを食べるとむし歯になるのでしょうか？そこで今回は、**むし歯ができる原因や予防法**についてお話させていただきます。



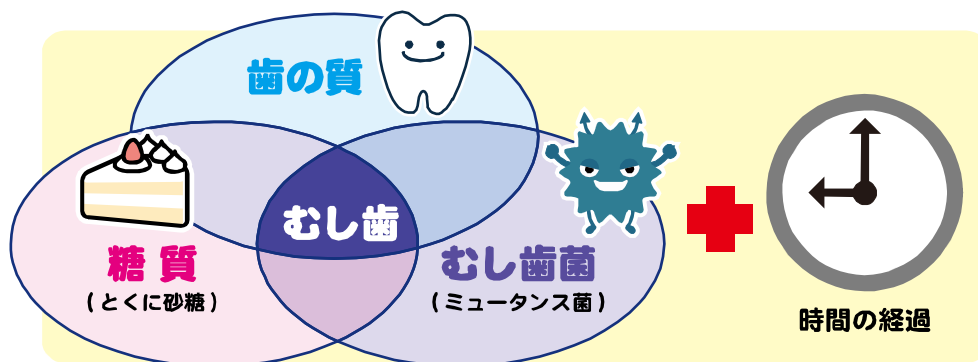
歯のはなし



むし歯ができる原因

むし歯ができるのは「**むし歯菌**」「**糖質**」「**歯の質**」の3つの要素が関係しています。この3つが重なって時間が経過すると、少しずつ歯の表面が溶けてむし歯になってしまいます。

では、3つの要素をひとつずつ見ていきましょう。



1 むし歯菌

むし歯菌は正式には**ミュータンス菌**といい、約 $1\mu\text{m}$ (1,000分の1mm)の大きさの菌です。この菌が「**食べ物の中の糖質**」をエサにネバネバした糊状となり、歯の表面にくっついて**強い酸**を出します。

この強い酸が歯の成分であるカルシウムやリンを奪い、歯を柔らかくしてむし歯を発生させます。

予防法

むし歯菌の除去は**歯みがき**が基本です。正しいブラッシングでむし歯菌を除去しましょう。

また、歯と歯の間は**デンタルフロス**などの補助的清掃具を使って汚れを除去しましょう。



2 糖質

前述にもあるように、糖質がむし歯の原因になります。しかし、ひとくちに糖質と言っても、むし歯になりやすいものと、なりにくいものがあります。むし歯になりやすい糖質の代表が「**砂糖**」で、なりにくいのは「**キシリトール**」「**合成甘味料**」「**希少糖**」などです。

予防法

砂糖を含んだ甘いものがどうしても食べたい時は、**食後すぐにデザート**としていただくようにしましょう。

お口の中は普段“**中性**”に保たれていますが、間食を頻繁にとっている“**常に酸性**”に傾き、むし歯のできやすい状態になってしまいます。

3 歯の質



歯の質によっても違いが生まれます。特に、**乳歯**や**生えただけの永久歯**は、歯の表面の「**エナメル質**」がまだしっかり成熟していないため、酸に対する抵抗力が弱くむし歯になりやすい状態にあります。

予防法

歯のエナメル質を強化しましょう。エナメル質は酸性の強い食べ物や飲み物を摂ったり、力強くブラッシングすることで薄くなってしまう。また、エナメル質強化に役立つ**フッ素**を歯科医院で塗布したり、フッ素配合の歯みがき粉を使用するのも有効です。



どんなに気遣ってもむし歯を完璧に防ぐことはできませんので、**早期発見・早期治療**のため、定期的に「**歯科検診**」を受けましょう。