



歯の保ち方①(むし歯編)



むし歯予防のためには、脱灰(だっかい)を抑えて再石灰化を促すことが大切です。

歯はヒトの体の中で一番硬いのですが、酸に弱くて、pH5.5以下の酸性の状態にさらされるとやわらかくなってしまいます。残念ながら、人が美味しいと感じる多くのものが、歯が溶けるpH5.5以下の酸性なので、口の中に歯がある限り誰でも、食事中から食後には脱灰というむし歯になりかけの状態になります。

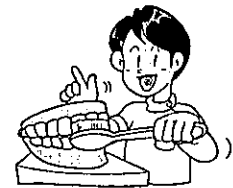
歯が酸で直接むしばまれることを、酸蝕症(さんしょくしょう)と言います。う蝕症(うしょくしょう)と言われるむし歯は、歯についた細菌が糖をもとにして酸を出して、その酸で歯がむしばまれることですが、ここでいう糖は炭水化物と同じ意味なので、食事中から食後には酸蝕症とう蝕症のダブルパンチで脱灰が起こります。主にだ液の働きによる再石灰化で、1時間くらいするとともに戻ります。この脱灰と再石灰化のバランスを保つことが、歯の保ち方、むし歯の予防法です。食生活習慣を整えて、歯みがきを習慣化して脱灰を抑えましょう。



「むし歯は夜できる」と言ってもいいかもしれません。

夜眠っている時は、だ液の分泌量が減り、作用も弱まるので、再石灰化も起こりにくくなります。就寝前1時間の飲食に注意して、歯みがきをしっかりして、歯の表面から細菌や食べかすをできるだけ取り除いて、脱灰を抑えましょう。リカルデントは、脱灰が起こらないように工夫して開発されたガムです。リカルデントや甘味料がキシリトール100%のガムをかむなどして、再石灰化を高めて、しっかりと丁寧に歯みがきしてから眠りましょう。再石灰化を促して歯を強くするために、小学生を中心に、特に乳歯のむし歯を経験してしまったお子様には、オラブリスというフッ素のうがい薬を使うことをオススメしています。石巻市は、震災前から乳幼児のむし歯が多い地域でした。震災直後の食糧支援は大変ありがたかったですが、炭水化物中心で、小児のむし歯をさらに悪化させることになりました。この状態を改善して、全国的にみても「石巻市の小児のむし歯は少ないと言われるようになること」が、歯科に従事する身としての「震災からの復興」になると思っています。

むし歯は治療するべきものではなく、予防できるものです。早期発見早期治療よりも、早期発見長期管理のほうが歯を保てます。意識の流れを変えて、歯を保って健康を維持してください。お子様とご家族様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



歯科 小児歯科 口腔外科 矯正歯科



いちご歯科クリニック

院長 廣田和好

〒986-0805 石巻市大橋3丁目2-4 TEL 0225-92-8215

■電話受付 平日/9:00~12:30、14:00~18:30

(月・火・木・金)

9:00~12:30 (水・土)

ホームページアドレス <http://www.ichigo-dc.jp>

