



歯の保ち方③(むし歯予防して健康に)



脱灰(だっかい)と再石灰化のバランスを保つことがむし歯の予防法です。

食事中から食後は、酸蝕症とう蝕症のダブルパンチの形で、脱灰というむし歯になりかけの状態になりますが、再石灰化によって1時間くらいかかって元に戻ります。再石灰化は主にだ液の働きによりますが、だ液は就寝時に作用が弱まり分泌量も減るので、「むし歯は夜できる」と言ってもいいかもしれません。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。

日本と同じようにむし歯が多かった北欧のある国では、夜寝る前に歯磨きをして、それからキシリトール100%のガムをかむことを国策として推奨しました。国を挙げてむし歯予防に取り組み、むし歯を激減させて、歯医者が増えたからと歯科大学を減らしたのです。むし歯予防のキャッチフレーズとして、「脱灰と再石灰化のバランスを保ちましょう」よりは、「夜寝る前に歯磨きをして、リカルデントやキシリトール100%のガムをかんで眠りましょう」と呼びかけた方が心に響きますね。国によっては、シンガポールのように、かんだガムを吐き出されて路面が汚れるからと、ガムの販売が一般的には禁じられている国もあります。日本に合った呼びかけ方を思案しています。石巻では、「歯磨きして、歯にねっつけでがら寝っぺ」でしょうか(笑)。



ひと世代30年位前は、「むし歯は細菌が関与しているらしいぞ」と言われていた程度で、がんと同じように不可逆性の(一度罹患したらどんどん進んでしまう)疾患と言われていたので、早期発見早期治療と称してむし歯の治療がされていましたが、事ここに至って原因がわかっているにもかかわらず、原因を放置したまま旧態依然としたむし歯の治療をしても治るはずがないのです。歯医者はむし歯の治療を量数こなせばこなすほど儲かりますが、むし歯の治療を繰り返せば繰り返すほど健康を蝕むばかりです。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、再石灰化を促して歯を強くするために、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。

石巻地域は、震災前から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のですが、う蝕症を助長する炭水化物中心で、小児のむし歯をさらに悪化させることになり、そこからなかなか抜け出せていません。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>

