

歯科衛生士 栩木 誠子

6月は歯の衛生週間がございます。先月号ではスウェーデン式歯磨き法について取り上げてきましたが、今月はその総まとめといたしまして、6月4日むし歯予防デーにかけ、むし歯が感染症である事や、むし歯のしやすい環境からサヨナラするには…

カリエス(虫歯)リスクについてなど書かせていただきます。

理解を深めて頂きご家族でお口の健康について考えてくだされば幸いです。

むし歯は感染症である事…

インフルエンザと同じく感染症です。インフルエンザは感染してしまった際ウイルスと抵抗力の関係で発症するか否かが決まります。

体内に入るウイルスの量が少ない場合や、体の抵抗力が強いケースでは感染しかけても発症しないことがあります。

ですから手洗いやうがいなど、そして十分な睡眠や栄養を摂れば予防することが出来るのです。

むし歯も同じだと考えられており、虫歯菌が口腔内に入らないようにすること、もし感染してしまっても定着しないようにすること、抵抗力をつけておくことで予防することが出来るのです。

カリエスリスクとは…

虫歯になりやすさの事を意味します。

それは人それぞれ異なります。皆様はきちんと歯磨きをして虫歯にならないように気をつけているのに次々と虫歯になってしまう人やその反対で歯磨きもきちんとしないで甘いものも沢山食べるのに虫歯がない人がいるのですが、何故なんだろう？と考えたことはありますか？

カリエスリスクは口腔内の虫歯菌の数、歯の質、唾液の性状や量、そして遺伝なども関係することがわかっています。

また飲食の回数や内容、ブラッシングやフッ素の使用状況などの因子が関係すると言われています。 高血圧の人や糖尿病の人などリスクを抱えている人も沢山いらっしゃいますが、カリエスリスクが高いと思われる人であっても、自分の事を理解し、認識し、対応すればよいのです。

カリエスリスクが高いとわかればリスクを下げるよう努力すればいいのです。



虫歯菌の感染…

色々な研究結果がありますが、生後 19 から 31 か月の期間に感染が集中すると言われており、カリエスリスクの高い養育者がおなじ箸やスプーンで食事を与えたり、昔の方が良くされていた固いものを口腔内で噛んでから与えるような食べさせ方などを習慣的に行うと虫歯菌は子どもの口腔内に感染して定着します。

これは習慣的に行うと問題になるので、うっかりやってしまったと神経質になりすぎなくても大丈夫です。

ただ注意はしてくださいね。

ですからお母さんたち養育者様のカリエスリスクを下げていくことが大切なのです。

そうすれば安心です。

脱灰と再石灰化について理解をしましょう。

絵本などで虫歯菌がやりを持っているシーンを見かけるとおもいます。

虫歯菌が先の尖った槍で歯を突ついてガリガリと壊しながら食べているようなイラストを見ますが、本当は虫歯菌が作り出す酸が歯の表面からカルシウムを奪っていくので、それを脱灰といい、脱灰がずっと続いていけば穴が開き虫歯になるのです。

再石灰化とは、脱灰に対して歯の表面にカルシウムが戻ることを言います。

唾液には再石灰化作用があり、何かを口にするると脱灰と再石灰化が繰り返されるのです。

ですから脱灰の時間が長く、再石灰化の時間が短いと虫歯が出来てしまい、反対に脱灰の時間より再石灰化の時間が長ければ虫歯は出来ないのです。

虫歯菌のバイオフィルム破壊は歯磨きで...

先月号でこちらは詳しく書かせていただいていますので、正しい歯磨き、しっかりと時間をかけ丁寧に磨くこと、フロスや歯間ブラシもきちんと使うことなど...

しっかりと正しく歯磨きをしてバイオフィルムを破壊してください。

歯科衛生士による指導が必要となるケースもございます。

自己流ではなくあなたのお口に見合った行い方を指導してもらいましょう。



キシリトールガムとフッ素を上手に使うことも有効です。

キシリトールには、虫歯菌の活動を弱める働きがあります。

キシリトールからは虫歯菌により酸は産生されないのです。

ガムを噛むことで、唾液の分泌量が上がるので唾液の再石灰化作用を有効活用することができます。

キシリトールはミュータンス菌だけに作用することが分かっており口腔内に常在する他の菌には影響を与えないこともメリットです。フッ素も大事なパートナーです。

フッ素は虫歯予防の助っ人です。

フッ素の作用には歯質の強化、脱灰を抑え再石灰化促進など素晴らしい作用がございます。

上手に取り入れたいものですね。

今月は先にも述べましたように歯の衛生週間がございます。

是非お口の健康について考えてみてください。

そして行動してみてください。

まずは歯科検診を受けましょう。

歯科衛生士

栩木

誠子