

虫歯予防は基礎知識と歯磨きの徹底

虫歯は細菌による感染症。だから、伝染するんです!

虫歯は専門的には齲蝕(う蝕、うしょく)という言葉で表現します。口の中の細菌が生み出す酸によって歯が溶かされることで起きる病気です。細菌による感染症です。

胎児や生まれたばかりのときには口の中に細菌がいないのに、乳幼児以降に食べ物の口移しやキスなど、両親や家族とのスキンシップによって細菌が伝染し、虫歯になってしまうのです。

また、逆に、両親、特にお母さんが虫歯でない場合は、子どもも虫歯になりにくいことがわかっています。このあたりはぜひしっかりと覚えておいていただきたいですね。

× 虫歯を作る仕組み ×

口の中、歯の表面についたプラーク(歯垢)には1gに100億もの細菌がいます(図1)。この細菌が糖を利用して酸をつくり、歯の表面を溶かします。歯はエナメル質というたいへん硬い組織で覆われていますが、酸に弱く、エナメル質が破られると内部の象牙質というところまで細菌が侵入してきます(図2)。エナメル質を破り内部に侵入した細菌は、歯ブラシで磨いたぐらいではなかなか除去することはできませんから、進行した場合は歯医者さんが歯を削って侵入した細菌を外科的に除去するということになるわけです。

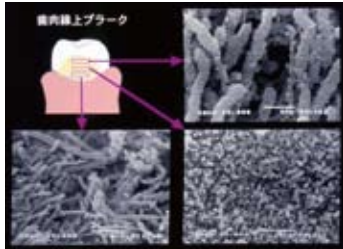


図1

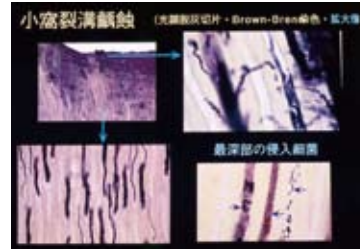
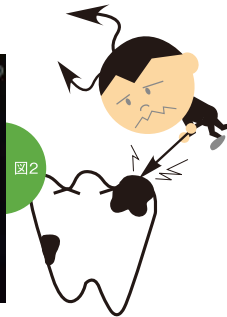


図2



むし歯の原因は歯の表面についたプラークの細菌と、その細菌がつくる酸なので、予防は原因となる細菌の除去、そして酸のもととなる糖の摂取を控えることです。しかし、口の中のことですから、細菌を完全に滅菌して根絶するというのは不可能ですし、「ブクブクうがい」などでプラークを多少は減らすことができて放置すれば細菌は次第に増殖します。また、糖は何もお菓子だけでなく、非常に多くの身近な食品に含まれていますから、ただ単に甘いものを控えるだけでは十分な虫歯予防とはいえません。

そこで大切なのが、細菌がプラークを形成する、できるだけ初期の段階で物理的に排除することです。特に酸を量産する細菌であるミュータンス菌は、こびり付きやすいという性質があるので、ていねいなブラッシングで取り除くことが大切なのです。1日何回磨くかという回数よりも、磨きにくいところまでカバーするていねいさ、磨き方の精度に重点を置いてください。お子さんの場合も、乳幼児期からガーゼで歯を拭うとか、ブラッシングを心がけたいものです。また、歯磨き粉は使わなくてもいいですから、ブラッシングは20分程度念入りに行ってください。朝は時間的に難しいかもしれませんが、夜はテレビでも見ながら気長に取り組みましょう。

× 虫歯予防の主役はあなた自身です!

歯科の世界では年々新しい材料や治療法が開発されてきています。しかし、どんなに腕の良い歯科医師が最高の材料を使って治療を行ったとしても、もとの自分の歯に勝るようなものは作ることができませんし、人間の歯は再生するものではありません。

このところ、乳幼児期からの注意喚起で、若い人の虫歯は減少傾向にありますが、高齢者の虫歯や歯周病がやっかいな問題となりつつあります。

全国的に歯医者さんは増えてきましたが、それにもかかわらず歯のない高齢者が増えています。かつては虫歯治療といえば、「削って詰める」が主流でした。そのため余分に大きく削ってしまいがちで、その結果歯を失うこともあったのです。しかし、最近では、削るのは最小にして、歯を抜かずに最大の効果を得ようという治療の考え方が基本になっています。そのためには、虫歯や歯周病の最大の原因となる細菌対策として、歯磨きをしっかりと行い、お口の中のプラーク(歯垢)を減らすことが大切です。適切な予防(歯磨きやフッ化物の利用)を行えば、かなり進行を止められる虫歯もあります。そういう意味では早期発見、早期予防を心がけることが重要なのです。

虫歯は普段からしっかりと予防、対策をすれば「防ぐことができる病気」です。そして、日常的なことだけに、予防の主役はみなさんご自身なのです。

コラム

虫歯治療の新しい考え方・MI治療

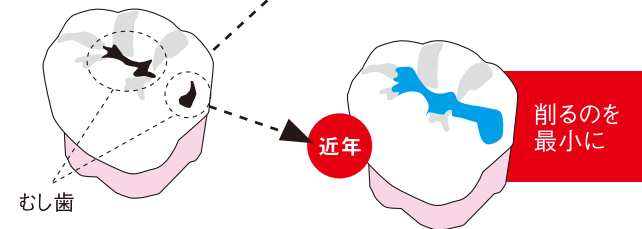
「MI」とは“Minimal Intervention”の略で、最小の侵襲により、最大の効果を得ようとの目的で考えられた虫歯治療法。従来の虫歯治療では、詰め物が外れないようにするため虫歯以外の部分まで大幅に削っていた結果、その部分が再び虫歯になるとさらに削り、やがては神経を取ることになり、ついには歯を抜かざるをえないという結末を招きがちでした。

そこで、今ある歯をできるだけ削らずに保存しよう、生まれ持った歯を残して歯の寿命を長くしようという考えから登場したのがMI治療です。今までより虫歯の削る量を大幅に減らし、しかも、治療後は虫歯になりにくく歯が長持ちします。さらに、少ない治療回数で完成するため、経済的メリットもあり見た目も美しいものです。ただし、重症化した虫歯にMI治療は適用できません。そのため、虫歯予防に努めて積極的に定期検診を受け、虫歯を「早期発見」できるように心がけることが大切です。



従来

削って詰めるために余分に大きく削ってしまいがち



近年

削るのを最小に

むし歯



説明は、
徳島大学病院
むし歯科 歯科医師
松尾 敬志(まつお たかし)
■問い合わせ むし歯科医局
Tel.088-633-7340