

歯っぴー通信 vol.4

こんにちは。僕は歯医者のおうずら先生。
みんな、元気にしてたかな？
第4回の今日は遂に、『むし歯の仕組み』
について、話したいと思うよ。



★ むし歯になる四大要素

みんなも知ってる通り、むし歯の一番の原因はむし歯菌だ。でも実は、それだけじゃない。下の絵にある『四つの要素』が関係しているんだ。

①歯の質

むし歯になりやすい歯と
なりにくい歯があるんだ。
前に紹介したフッ素を使って
歯の質を高めよう。

②時間

『時間』って言われても、
良く分からないよね。
③の『糖分』と合わせて、
裏面と次回で詳しく説明するよ。

いわゆる『砂糖』のことだね。
お菓子だけではなくて、
すべての食事に入っているから、
要注意だ。

むし歯

とても大切な要素だよ。
また今度話すね。

③糖分

④むし歯菌



むし歯には、色々な要素が関係していることが
分かったかな？ じゃあ裏面で、『糖分』を摂るとどうして、
むし歯になりやすくなるのか。その理由を説明するよ。

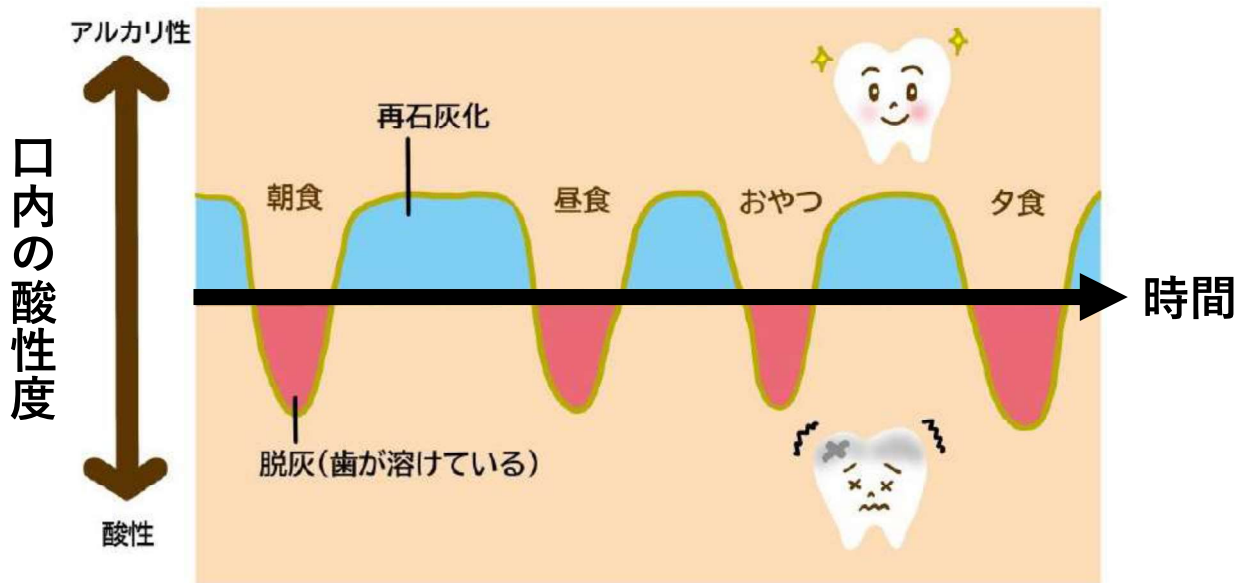


うらへ続く

★ どうして、むし歯になるの？

答えは、糖分が“むし歯菌の餌になる、からだよ。
むし歯菌は糖分を食べると、強力な酸を作り出すんだ。そして、
この酸が、歯の表面を溶かすからむし歯になる。これを『脱灰』と言うよ。

でも、みんなもやられてばかりじゃないんだ。
実は、**唾液が酸を中和して、口内をアルカリ性に戻す**んだよ。
そしてその際に、『**再石灰化**』をして歯を修復するんだ。
ちなみに、前回紹介したフッ素は、この『再石灰化』を助けるんだよ。
さて、じゃあ下の絵を見てみよう。



ご飯やおやつを口にすると、口内が酸性になって『脱灰』が進んでいるのが分かるかな？ ちなみに、この脱灰の時間が**約20分**だよ。
でもその後、**再びアルカリ性に戻って『再石灰化』が起こっている**よね？
実は、みんなの口内ではこういう風に『脱灰』と『再石灰化』をいつも繰り返してるんだ。

だから大切なことは、
食後すぐに歯を磨いて酸の量を減らし、この脱灰を緩やかにすること。
そして・・・**脱灰の時間を長くしないことだ。**

この先の話はとても大切だけれど、
長くなってしまふから、今回はここまで。
とにかく今日は
“ご飯の後に菌が糖を作って、そのせいでむし歯になる、”
ってことを、しっかり覚えてくれると嬉しいな。

