

**歯** なしに  
ならない

**話** VOL.02

発行/山形県歯科医師会 山形市十日町二丁目4の35

むし歯を  
予防するために。

健康の歯—モニー—を奏でよう♪

健康な歯と歯ぐきを保つために  
8020の達成をめざして



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

**セルフケア**

きちんと歯を磨きましょう



**かかりつけの歯科医**

定期的に歯の健診を受けましょう。



**地域歯科保健活動**

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています。

1. 休日救急歯科診療
2. 在宅訪問歯科診療
3. 障害者(児)の歯科診療
4. 成人歯科健診
5. 事業所歯科健診
6. 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診



歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

財団法人 **山形県歯科医師会**

〒990-0031 山形県十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477

お母さんになられる方へ！

赤ちゃんの歯は生まれる前  
からつくられています

赤ちゃんに歯が生えてきてから、はじめて歯のことを考えるお母さん方が多いのですが、赤ちゃんの歯は妊娠2ヶ月の後半(妊娠に気が付いたか付かないうちに)歯の芽(歯胚)がつくられ、6ヶ月ごろにはカルシウムやリンがくっついて「歯の石灰化」が始まり歯の形ができて上がります。赤ちゃんの歯がむし歯に抵抗性のある丈夫な歯になるかどうかは、歯の作られる時期のお母さんの全身状態と摂取した栄養とに大きく影響されます。



丈夫な歯をつくるには…

歯の基礎となる良質のたんぱく質(肉・魚・貝・牛乳・卵・豆類)を上手にとることが大切です。また、カルシウム・リンを含む牛乳、小魚や海藻類、さらにビタミンA・D源としてレバー、緑黄色野菜や果物などをとる必要があります。(ただし、錠剤タイプのカルシウムやビタミン類は常用しないで下さい。)



むし歯のできる最初の段階で重要な役割をするのがミュータンス菌です。このミュータンス菌はいったん歯に住み着くとなかなか減らすことができないのです。

ミュータンス菌の母子感染

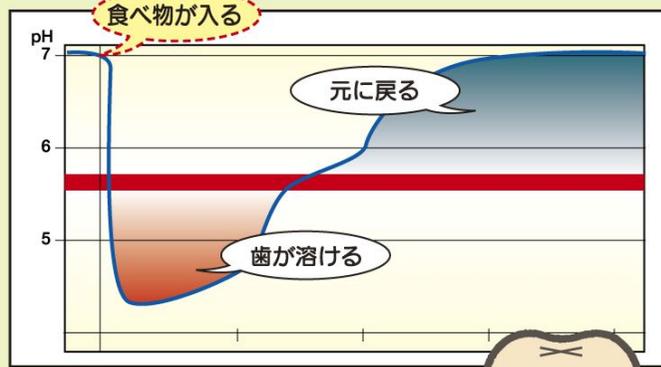
多くの研究によって、2歳から4歳くらいに母親から子供に感染することが確かめられています。しかも、母親のお口の中にミュータンス菌が多ければそれだけ感染がおりやすいこともわかっています。むし歯をつくることに最も大きな影響をもっているミュータンス菌の感染を防ぐためには、母親のお口の中のミュータンス菌をできるだけ減らしておくことが重要です。

# 歯はあなたの毎日むし歯になっ ていきます。

## 知っていましたか？

むし歯は食事やおやつを食べるたびにできているということを

むし歯をつくるには、砂糖（甘いもの）の量だけが原因ではありません。食べ物をお口の中に入れて直後からあなたの歯には、むし歯ができていくのです。毎日の飲食の回数（生活習慣）に大きな原因があるのです。下の図は、食べ物をお口の中に入れておき、歯が溶けている状態（脱灰）と、それを元に戻している状態（再石灰化）を表しています。お口の中は通常pH7前後中性ですが、食べ物がお口の中に入ると、お口の中のpHが低くなり、pH5.5（臨界pH）より下がると、歯のエナメル質（一番硬い部分）が溶けてしまいます。その下がったpHは、唾液による緩衝能（元に戻す力）によって30分から1時間ぐらいで元のpHに戻ります。



右図の赤い部分は、脱灰といい歯が溶かされて「むし歯になっている」ところです。青い部分は、再石灰化といい歯の溶かされたところも元に戻っているところ、すなわち「むし歯が治っている」ところです。

このようなことが毎日お口の中でくりかえしおこっているのです。



## 1日のうちのお口の中のようす

規則正しく1日3回の食事と1回のおやつの場合



脱灰（赤い部分）と再石灰化（青い部分）の関係で、脱灰されている時間よりも再石灰化の時間が多いことがよくわかります。

不規則に1日頻回の食事をした場合



上に比べて、脱灰されている時間が多く、再石灰化されている時間が少ないことがよくわかります。

## 適切な食生活について

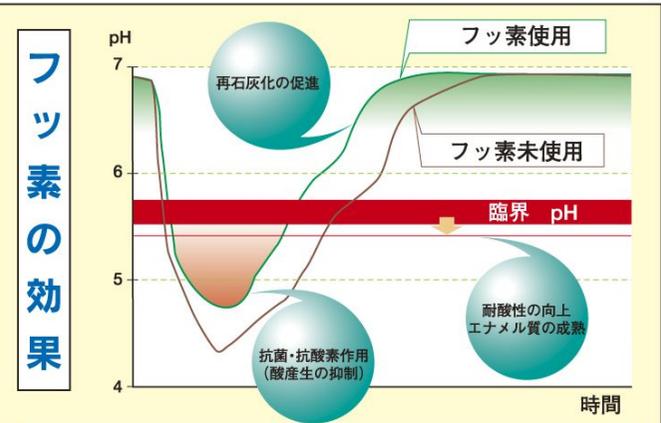
食生活においては、長期にわたって継続していける習慣の獲得が大切なこととなります。「これを食べたらダメ」というような禁止することはあまり効果がありません。それよりも飲食の回数を少なくすることを心がけて下さい。たとえば、1日にジュースを同じ量飲む場合でも、おやつと食事の間に飲む習慣を、おやつと一緒に飲み、それ以外のときは水かお茶を飲む習慣にするだけで「むし歯」予防につながります。

## いつまでも健康な歯でいるために!!

フッ素を上手に利用しよう

## 「フッ素」は歯の栄養剤

フッ素はむし歯になりにくい強い歯をつくるとともに、歯の再石灰化を促進し、乳幼児期から老年期の一生涯においてのむし歯予防に欠かせません。「8020運動」の重要な要素の1つです。



**むし歯予防効果**

- ポイント P1!!** 脱灰の抑制・再石灰化の促進  
初期のむし歯は再度カルシウムなどが沈着することで元にもどります。その働きをフッ素は盛んにします。
- ポイント P2!!** 歯質の強化  
歯の表面からフッ素が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。
- ポイント P3!!** 抗菌作用  
フッ素はむし歯菌の働きを抑制します。

**フッ素利用のポイント**

- ① 低濃度・高頻度が良い
- ② 常に唾液中、歯垢中に微量のフッ素の存在が望ましい
- ③ 歯の萌出直前からの使用が良い

## 唾液の力はすごい威力!! 歯を清潔にして発育を促進

唾液は、いつもお口の中に少量流れていてお口の中の汚れを洗い流し、歯の表面をきれいにし、そして歯を強化する働きがあります。



- 洗浄作用** 歯の表面やお口の中を洗浄します
- 緩衝作用** お口の中の酸やアルカリを中和します
- 抗脱灰作用** 歯が溶かされること(脱灰)を抑えて、再石灰化を促進する

ただし、特に寝ている間は唾液の分泌量がとても少なくなるので、寝る前の歯みがきは忘れないで下さい。そして寝る前の飲食習慣はむし歯になる危険性がきわめて高くなります。