

# むし歯予防の第二歩はむし歯の原因を知ることです

健康な歯でよくかんで食べることが、

育ち盛りの子どもにはとても大切です。

三好プリベント歯科 院長 三好 弘祐



院長 三好 弘祐

## 毎日歯を磨いているのにむし歯になるのはなぜ？

むし歯の原因は、歯の汚れや口の中のむし歯菌の数・唾液の量・糖分の摂取回数・歯の質・歯並びの乱れなど、さまざまな要素が絡んでいます。口の中の環境には個人差があり、毎日歯磨きをしていてもむし歯になりやすい人と、むし歯になりにくい人がいます。例えば「口の中のむし歯菌が多い」「むし歯菌は少ないけれども唾液機能の働きが弱い」「間食の頻度が多い」など原因は様々です。現在、むし歯のリスクを知る方法として「唾液検査」があります。唾液を採取するだけで、自分のむし歯のリスクを知ることができそうです。その原因にスポットを当てて、一番何が効くのかを明確にして予防することが大事です。

## むし歯予防は糖質制限です

昔は「むし歯の原因は口の中の中の菌が引き起こす」といわれていましたが、現代は「口の中のバランスが崩れて酸性になった時に、むし歯が発生する」といわれています。

(※本来人間の口の中は唾液と唾液の中の細菌によって中性(pH7)に保つようになっています。)その主なむし歯の原因が「糖」です。糖を食べると、口の中が酸性になり、むし歯菌が活発になるため、むし歯をつくりやすくなります。また糖質を制限すると、むし歯をつくる菌のエサ(糖)が減るので、必然的にむし歯になりにくい環境になります。これから暑い夏が訪れて、水分補給をする機会がぐんと増えます。飲料水には思っている以上に、糖が含まれている場合があるので、お子様の歯の健康を守りながら、飲料水を与えましょう。

## 食べる糖の摂取量より頻度の方が重要

間食が多い人はむし歯になる可能性が高いです。お菓子をだらだら食べ続けたら、砂糖の入った飲料水を時間をかけて飲んでいると、お口の中がずっと酸性のままなので、自らむし歯になりやすい環境を作ることになります。むし歯予防は1回に食べる糖の摂取量より頻度の方が重要なのです。食べ物をお口にする回数が1日4回以下なら

むし歯の発生が低くなるので、1日4回(朝、昼、夜以外におやつ1回)を目安にしましょう。あとは口の中にも何もしない時間を最低2時間として、1日に何回作れるかが一つのポイントになります。飴1個、ジュース1杯も1回にカウントされるので、食べる回数を増やさないように、食事の後にデザート(甘いもの)を続けて食べて1回の食事とするのもよいでしょう。

## 小児矯正

近年の食生活の変化により、食べ物柔らかくなり、ほとんど顎を動かさなくても飲み込めてしまうことが原因で、舌や口の周りの筋肉が衰え、顎の発育不足になっていきます。それが原因で顎の大きな所が広がり、歯の生える場所がなくなり、歯並び・かみあわせが乱れている子がとても多いです。小児矯正の治療段階は、「1期」と「2期」に分かれています。近年は顎の骨が成長する力を利用して、歯の生えるスペースを確保するために顎の骨格をしっかり広げる「顎顔面矯正(1期矯正)」と、3Dプリンティング技術の向上により高精度

に作られたマウスピースで細かい歯並びを整えていく「マウスピース矯正(2期矯正)」を行うハイブリッド(複数のメリットを掛け合わせた)矯正があります。

## ■顎顔面矯正(1期矯正)

乳歯から永久歯への生え変わりの時期に行います。顎顔面矯正のメリットは、顎のバランスをとりながら、成長期を活かして顎のペースを広げていきます。またそれとともに鼻腔通気や呼吸の改善も期待できます。

## ■マウスピース矯正(2期矯正)

2期矯正ではマウスピースを使用し、個々の歯並びを整えていきます。近年デジタル化が進み、高精度なマウスピースで矯正ができるようになりました。ブラケット矯正と比較すると、痛みは比較的少ないですし、見た目もきれいで目立たないのが特徴です。

健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。子どもは歯の健康を守るためには、虫歯のメカニズムをよく理解し、効果的な予防策を行い、子どもに正しい生活習慣を身につけてあげましょう。